

Afrikansk kachumbari-sallad med lågt GI

En färgsprakande östafrikansk tomat- och gurksallad med minimal påverkan på blodsockret. Färska grönsaker, frisk citron och aromatisk koriander skapar en perfekt tillbehörssallad med lågt GI.

Förberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Portioner: 2

GL 3.5 / GI 32

Ingredienser

Low GI (38), rich in lycopene and fiber medelstora mogna tomater, tärnade

Low GI (10), contains quercetin for insulin sensitivity medelstor rödlök, finhackad

Very low GI (15), high water content slows digestion medelstor gurka, tärnad

Very low GI (15), rich in vitamin C and fiber medelstor gul paprika, tärnad

Acidity lowers glycemic response of entire meal färsk citronsaft

Enhances flavor without affecting blood sugar havssalt

May boost metabolism and insulin sensitivity cayennepeppar

Antioxidants support metabolic health färska korianderblad, hackade

Instruktioner

Step 1

Förbered din arbetsyta genom att tvätta alla grönsaker noggrant under kallt rinnande vatten. Torka tomaterna, gurkan och paprikan torra med en ren kökshandduk. Detta säkerställer att din sallad förblir krispig och tar bort eventuella föroreningar på ytan.

Step 2

Tärna rödlöken i små, jämna bitar på ungefär 0,5 cm. Lägg den hackade löken i en skål med kallt vatten och låt den blötläggas i 10-15 minuter. Detta steg tar bort de skarpa svavelföreningarna som kan irritera gommen samtidigt som lökens nyttiga quercetin och krispiga konsistens bevaras.

Step 3

Medan löken blötlägger, tärna tomaterna i 1 cm stora kuber och kassera stjälkändarna. Skär gurkan i liknande stora bitar och låt skalet sitta kvar för extra fibrer. Ta bort kärnorna och den vita hinnan från paprikan, tärna den sedan i små bitar som matchar de andra grönsakerna.

Step 4

Ta bort korianderbladen från stjälkarna och hacka dem grovt. Stjälkarna kan komposteras eller sparas till buljong, men de ömma bladen ger bäst smak och näringsfördelar till denna sallad.

Step 5

Håll av den blötlagda löken ordentligt och torka den torr. I en stor skål, blanda de tärnade tomaterna, avrunna löken, gurkan och paprikan. Vänd försiktigt för att fördela grönsakerna jämnt utan att krossa tomaterna.

Step 6

Tillsätt havssaltet och cayennepepparn till grönsaksblandningen. Vänd igen för att säkerställa att kryddorna täcker alla ingredienser. Saltet kommer att börja dra ut den naturliga saften från tomaterna och skapa en lätt dressing.

Step 7

Pressa den färska citronsaften över salladen och tillsätt den hackade koriandern. Vänd allt tillsammans en sista gång. Citronsaften tillför inte bara frisk smak utan hjälper också till att bevara grönsakerna och sänker den totala glykemiska responsen av din måltid. Servera omedelbart för bästa konsistens, eller förvara i kylskåp i upp till 2 timmar. För optimal blodsockerkontroll, ät denna sallad före dina protein- och spannmålsportioner.