

Makrill-, nypotatis- och vattenkrassesallad med pepparrot

En färgstark, proteinrik sallad med omega-3-rik makrill, mjuka nypotatisar och pepprig vattenkrasse med en fräsch pepparrotsdressing för stabil blodsockernivå.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 40 min

Portioner: 4

GL 20.4 / GI 48

Ingredienser

Lower GI than regular potatoes; cooling after cooking increases resistant starch små färskpotatis

Excellent source of omega-3 fatty acids and protein; helps slow glucose absorption färska makrillfiler

Approximately 30ml juice per lemon; may help moderate blood sugar response citroner, pressade

Capsaicin may support metabolic health torkade röda chiliflingor

Good source of fiber and plant protein; moderate GI frysta ärtor

Rich in anthocyanins; supports insulin sensitivity rödkål, tunt strimlad

Low glycemic; rich in lycopene and fiber plomtomater, halverade

Nutrient-dense leafy green; negligible glycemic impact vattenkrasse

logifoodcoach.com/recipes/makrill-nypotatis-vattenkrassesallad-med-pepparrot

Contains quercetin; may support blood sugar regulation rödlök, finhackad

Provides protein and probiotics; choose unsweetened varieties fettfri naturell osötad yoghurt

Adds bold flavor without sugar; check label for added sugars stark pepparrotssås

For seasoning; may have mild metabolic benefits svartpeppar

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 220°C (200°C varmluftsugn). Klä en plåt med bakplåtspapper och ställ åt sidan.

Step 2

Koka upp en stor kastrull med vatten och lägg i potatisen. Koka i 20 minuter tills den är mjuk när du sticker i den med en gaffel. Håll av vattnet ordentligt och skär sedan potatisen i tjocka skivor. Lägg tillbaka den i kastrutten, sätt på ett lock och ställ åt sidan för att svalna något, vilket hjälper till att utveckla resistent stärkelse för bättre blodsockerkontroll.

Step 3

Medan potatisen kokar, lägg makrillfillerna med skinnsidan nedåt på den förberedda plåten. Ringla hälften av den färska citronsaften över fisken, krydda rejält med svartpeppar och strö chiliflingorna jämnt över fillerna. Sätt in i den förvärmda ugnen och grädda i 15 minuter tills fisken är genomstekt och lätt att flagna.

Step 4

Ta ut makrillen från ugnen och låt svalna i 5-10 minuter. När den är tillräckligt sval att hantera, skala försiktigt bort och kasta skinnet, och flagna sedan försiktigt fisken i stora bitar medan du plockar bort eventuella små ben.

Step 5

Gör pepparrotsdressinggen genom att blanda den finhackade rödlöken, fettfri yoghurt, pepparrotssås och resterande citronsaft i en liten skål. Vispa ihop tills det är slätt och väl blandat, smaka sedan av med svartpeppar. Ställ åt sidan.

logifoodcoach.com/recipes/makrill-nypotatis-vattenkrassesallad-med-pepparrot

Step 6

Koka de frysta ärtorna i kokande vatten i 1-2 minuter tills de är precis mjuka men fortfarande klargröna. Häll av vattnet direkt och lägg över i en stor blandningsskål. Tillsätt den strimlad rödkålen och de halverade tomaterna och blanda försiktigt.

Step 7

Lägg till den skivade potatisen och vattenkrassén i skålen med grönsakerna och blanda allt försiktigt men ordentligt. Fördela salladen på 4 tallrikar, toppa varje portion med den flagnade makrillen och servera med pepparrotsdressing vid sidan om. För optimal blodsockerkontroll, uppmuntra gästerna att äta grönsakerna och fisken först innan potatisen.