

Medelhavssallad med svarta linser, fetaost och färska örter

En färgstark, proteinrik linssallad med krispiga grönsaker, salt fetaost och aromatiska örter – perfekt för stabil energi utan blodsockerrusningar.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 26 min

Totalt: 46 min

Portioner: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingredienser

Low GI (~32), excellent protein and fiber source torkade svarta linser, sorterade och sköljda

Minimal glycemic impact, rich in magnesium färsk spenat, skuren i remsor

No glycemic impact, adds fresh flavor färsk persilja, hackad

Very low GI (~15), high water content gurka, urkärnad och tärnad

Low GI, vitamin C rich röd paprika, tärnad

Healthy fats slow glucose absorption valnötsbalsamicovinägrett

Protein and fat help stabilize blood sugar fetaost, smulad

havssalt

nymald svartpeppar

Instruktioner

Step 1

Sortera igenom de torkade svarta linserna för att ta bort eventuella skräp eller skadade linser. Skölj dem noggrant under kallt rinnande vatten i en finmaskig sil.

Step 2

Överför de sköljda linserna till en medelstor kastrull och tillsätt tillräckligt med kallt vatten för att täcka dem med cirka 5 cm. Ställ kastrullen på hög värme och koka upp.

Step 3

När det kokar, sänk värmen till medellåg för att hålla en svag sjudning. Koka linserna utan lock i 20 till 26 minuter, rör om då och då, tills de är mjuka men fortfarande håller formen med lite tuggmotstånd.

Step 4

Häll av de kokta linserna i en durkslag och skölj dem under kallt rinnande vatten för att stoppa kokningen och ta bort överskottsstärkelse. Skaka av överflödigt vatten och överför till en stor skål. Låt dem svalna i 5 minuter.

Step 5

Medan linserna svalnar, förbered grönsakerna: skär spenaten i tunna remsor, hacka persiljan fint, tärna den urkärnade gurkan i små kuber och skär den röda paprikan i liknande stora bitar.

Step 6

Tillsätt den skurna spenaten, hackad persilja, tärnad gurka och röd paprika till skålen med de avsvalnade linserna. Blanda försiktigt för att fördela grönsakerna jämnt.

Step 7

Häll valnötsbalsamicovinägretten över salladsblandningen, tillsätt sedan den smulade fetaosten, havssalt och nymald svartpeppar. Blanda allt försiktigt men noggrant tills alla ingredienser är väl täckta med dressing.

Step 8

Smaka av och justera kryddningen vid behov. Servera omedelbart i rumstemperatur, eller täck över och ställ i kylan i minst 30 minuter för att låta smakerna smälta samman. Den här salladen smakar ännu bättre efter kylning och kan förvaras i en lufttät behållare i upp till 4 dagar.