

Medelhavssallad med svarta linser, fetaost och färska örter

En näringsrik sallad med lågt glykemiskt index som innehåller proteinrika svarta linser, krispiga grönsaker och smakrik fetaost – perfekt för stabila blodsockernivåer.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 40 min

Portioner: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingredienser

Low GI of 25, excellent for blood sugar control torra svarta linser, sorterade och sköljda

Non-starchy vegetable, negligible glycemic impact färsk spenat, skuren i remsor

Adds flavor without affecting blood sugar färsk persilja, hackad

Very low GI, high water content gurka, tärnad och urkärnad

Low GI vegetable, rich in vitamin C 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 torra 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 låt vattnet koka upp ordentligt.

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 ett durkslag och skölj dem under kallt rinnande vatten för att stoppa tillagningen och ta bort överflödig stärkelse. Skaka av överskottsvattnet och överför linserna till en stor skål.

Step 5

Medan linserna fortfarande är lite ljumma, tillsätt de skurna spenatremsorna, hackad persilja, tärnad gurka och tärnad röd paprika till skålen. Restvärmen kommer att vissna spenaten lätt för bättre smakupptag.

Step 6

Ringla valnötsbalsamicovinagretten över lins- och grönsaksblandningen. Tillsätt havssaltet och den nymalna svartpepparn.

Step 7

Blanda alla ingredienser försiktigt men noggrant, se till att vinagretten täcker allt jämnt. Vänd ner den smulade fetaosten och fördela den i hela salladen.

Step 8

Smaka av och justera kryddningen vid behov. Servera genast i rumstemperatur, eller täck över och förvara i kylan i upp till 3 dagar. För bästa glykemiska kontroll, ät denna sallad före andra rätter eller kombinera med magert protein.