

Medelhavsskål med kikärter och grönsaker med citron-örtdressing

En fiberrik skål med lågt glykemiskt index med proteinrika kikärter, färgglada grönsaker och en fräsch citrondressing som håller blodsockret stabilt.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 60 min

Totalt: 80 min

Portioner: 4

GL 6.3 / GI 24

Ingredienser

torkade kikärter, blötlagda över natten

körsbärstomater, halverade

gurka, tärnad

röd paprika, hackad

rödlök, tunt skivad

babyspenat

extra virgin olivolja

färsk citronsaft

vitlösklyftor, finhackade

färsk persilja, hackad

logifoodcoach.com/recipes/medelhavsskal-med-kikartor-och-gronsaker-med-citron-ortdr

färsk mynta, hackad

mald spiskummin

havssalt

svartpeppar, nymald

Instruktioner

Step 1

Häll av de blötlagda kikärtorna och skölj dem ordentligt under kallt vatten. Lägg dem i en stor kastrull och täck med färskt vatten med cirka 5 cm marginal. Koka upp på hög värme, sänk sedan till svag sjudning. Koka i 45-60 minuter tills de är mjuka men inte mosiga. Häll av och låt svalna något.

Step 2

Medan kikärtorna kokar, förbered alla dina grönsaker. Halvera körsbärstomaterna, tärna gurkan i lagom stora bitar, hacka den röda paprikan och skiva rödlöken tunt. Skölj babyspenaten och torka den. Lägg alla grönsaker åt sidan i separata skålar.

Step 3

Gör citron-ört dressingen genom att vispa ihop olivoljan, färsk citronsaft, finhackad vitlök och mald spiskummin i en liten skål. Tillsätt hackad persilja och mynta, krydda sedan med havssalt och nymald svartpeppar. Vispa kraftigt tills dressingen är väl emulgerad.

Step 4

I en stor skål, blanda de kokta kikärtorna med hälften av citron-ört dressingen medan de fortfarande är lite varma. Detta gör att de kan absorbera maximal smak. Vänd försiktigt och låt dem marinera i 5-10 minuter.

Step 5

Tillsätt körsbärstomaterna, gurkan, röd paprika och rödlöken till skålen med kikärtorna. Ringla över resten av dressingen och blanda allt försiktigt men ordentligt så att alla ingredienser är jämnt täckta.

Step 6

Skapa en bädd av färsk babyspenat i varje serveringsskål. Spenaten kommer att vissna lite av värmen från kikärtorna, vilket ger en trevlig texturkontrast.

Step 7

Fördela kikärt- och grönsaksblandningen jämnt mellan de fyra skålarna och lägg den ovanpå spenaten. Garnera med ytterligare färska örter om så önskas. Servera omedelbart, eller förvara i kylskåp i upp till 3 dagar för meal prep. För bästa blodsockerhantering, ät grönsakerna först, följt av de proteinrika kikärtorna.