

# Medelhavssallad med grillad halloumi, granatäpple och valnötter

Gyllene grillad halloumi möter peppriga salladsblad, juvelliknande granatäpplekärnor och rostade valnötter i denna blodsockervänliga medelhavssallad med syrlig senapsdressing.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 25 min

Portioner: 1

GL 2.1 / GI 9

## Ingredienser

**High-protein, low-carb cheese; grills without melting** halloumiost, skivad 5 mm tjock

**Peppery greens rich in fiber and antioxidants** färska rucolablad

**About 1/2 medium lemon; provides vitamin C and acidity** färsk citron

**Low-GI fruit with antioxidants; adds natural sweetness** granatäppelkärnor

**Rich in omega-3 fatty acids; helps slow glucose absorption** råa valnötshalvor

**Heart-healthy monounsaturated fats; use half for cooking** extra virgin olivolja, delad

**Butter lettuce or romaine; adds fiber and volume** blandad sallad

**Adds tang and emulsifies dressing; minimal carbs** dijonsenap

**Zero-glycemic sweetener; optional for slight sweetness** eritritolsöttningsmedel

**Enhances flavors; use to taste** havssalt eller grovt salt

[logifoodcoach.com/recipes/medelhavssallad-med-grillad-halloumi-granatapple-och-valnotter](https://logifoodcoach.com/recipes/medelhavssallad-med-grillad-halloumi-granatapple-och-valnotter)

**Adds mild heat and complexity** nymald svartpeppar

## Instruktioner

---

### Step 1

Förbered halloumin genom att skära den i jämna skivor, cirka 5 mm tjocka. Pensla ena sidan av varje skiva lätt med ungefär 5 ml av olivoljan. Förvärm en grillpanna eller en tjockbottnad stekpanna på medelhög värme tills den är ordentligt het och redo för stekning.

### Step 2

Lägg halloumiskivorna på den förvärmda stekpannan med den penslande sidan nedåt. Låt dem steka utan att röra dem i 2-3 minuter tills du ser snygga grillränder bildas och kanterna blir gyllene. Vänd försiktigt varje bit och stek andra sidan i ytterligare 2-3 minuter tills den är lika karamelliserad. Flytta över till en tallrik och ställ åt sidan.

### Step 3

Medan osten grillar, rosta valnötshalvorna i en separat torr stekpanna på medelvärme. Rör om dem ofta i 2-3 minuter och håll noga koll så de inte bränns. Ta bort från värmen när de börjar dofta och får en något mörkare färg. Rostningen förstärker deras nötiga smak och ger mer krispighet.

### Step 4

Gör vinaigretten genom att blanda resterande 5 ml olivolja, dijonsenap och juice pressad från den färska citronen i en liten skål eller burk. Tillsätt eritritolen om du föredrar en touch av sötma utan att påverka blodsocker. Vispa kraftigt tills blandningen blir slät och emulgerad, smaka sedan av med salt och nymald svartpeppar.

### Step 5

Bygg din sallad genom att sprida ut rucolan och de blandade salladsbladen över ett serveringsfat och skapa ett snyggt bottenlager. Lägg de varma grillade halloumiskivorna ovanpå salladen i ett tilltalande mönster.

## Step 6

Strö granatäppelkärnorna jämnt över salladen så att deras rubinröda färg skapar visuellt intresse. Fördela de rostade valnötterna över hela salladen så att varje tugga får en blandning av texturer. Ringla den förberedda vinaigretten över hela kompositionen precis innan servering. Restvärmen från osten kommer att försiktigt vissna salladsbladen medan dressingen för samman alla smaker. Servera omedelbart för optimal textur och temperaturkontrast.