

Medelhavs räkesallad med citron-chili-dressing

En vibrerande, blodsocker-vänlig skaldjurssallad med saftig räka, sprö fänkål och pepprigt rucola kastad i en frisk citron-dressing—klar på bara 15 minuter.

Förberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Portioner: 2

GL 16.1 / GI 33

Ingredienser

saft från 1 citron

extra virgin olivolja

torkad chiliflakes

röd lök, tunt skivad

fänkålknopp, tunt skivad

rucola

kokt räka

High GI - omit for better blood sugar control, or substitute with whole grain sourdough
vitlöksbröd, till servering (valfritt)

Instruktioner

Step 1

Pressa citronjuicen i en stor blandskål och ta bort eventuella frön.

Step 2

Vispa in extra virgin olivolja och lägg till en generös nypa torkad chiliflakes för att skapa en emulgerad dressing.

Step 3

Lägg till den tunt skivade röda löken och fänkålen i dressingen och vänd väl för att täcka. Låt denna blandning vila i 7-8 minuter för att låta grönsaken mjukna något och absorbera smakerna medan surningen minskar deras skärpa.

Step 4

Medan grönsaken marinerar, torka den kokta räkan med pappershanddukar om den verkar våt, för att säkerställa att den absorberar dressingen ordentligt.

Step 5

Lägg till rucolabladen i skålen med den marinerade grönsaken och vänd försiktigt för att kombinera.

Step 6

Vik in räkan och fördelar den jämnt genom hela salladen.

Step 7

Krydda med havsalt och nymalen svartpeppar efter smak och justera smakerna efter behov.

Step 8

Dela salladen mellan två serveringstalrikar och servera omedelbar. För optimal blodsockerkontroll, njut av salladen på egen hand som en komplett måltid, eller para med en liten portion tillagad quinoa eller kikärter om du behöver ytterligare substans.