

Lågt glykemiskt index mexikansk böna- och äggskål

En proteinrik mexikansk inspirerad sallad med fiberrik bönor, krämig avokado och perfekt löskokta ägg som håller blodsockret stabilt i timmar.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 20 min

Portioner: 4

GL 18.5 / GI 29

Ingredienser

Protein source with zero glycemic impact stora ägg

Healthy fats slow glucose absorption mogna avokados, skalade och urkärnande

Low GI (39), high in resistant starch konserverade pintobönor, sköljade och dränerade

Low GI (28), excellent fiber source konserverade njurbönor, sköljade och dränerade

Minimal glycemic impact, adds flavor liten röd lök, tunt skivad

Zero glycemic impact, rich in antioxidants färska korianderblad, grovt hackade

Low GI (15), high in lycopene körsbärstomater, halverade

Choose sugar-free varieties for best glycemic control lime- och korianderdressing

Capsaicin may improve insulin sensitivity färsk röd chili, frön borttagna och fint skivad

May help regulate blood sugar levels malen kummin

logifoodcoach.com/recipes/lagt-glykemiskt-index-mexikansk-böna-och-äggskål

Instruktioner

Step 1

Koka upp en medelstor gryta med vatten på hög värme tills det kokar kraftigt. Sänk försiktigt ner äggen i det kokande vattnet med en slitsad sked, minska sedan värmen för att bibehålla en mild kokning. Ställ en timer på exakt 6 minuter och 30 sekunder för löskokta ägg med gelégula.

Step 2

Medan äggen kokar, förbered ett isbad genom att fylla en medelstor skål med kallt vatten och iskuber. När timern går av, överför omedelbar äggen till isbaddet med en slitsad sked. Låt dem svalna i minst 5 minuter för att stoppa kokningsprocessen.

Step 3

Dela avokadorna på mitten, ta bort kärnorna och skopa ut köttet. Skiva avokado i tuggstor bitar och lägg i en stor serveringsskål. Lägg till de sköljade och dränerade pintobönorna och njurbönorna i skålen.

Step 4

Lägg till den tunt skivade röda löken, halverade körsbärstomater och grovt hackade korianderblad i skålen med bönorna och avokado. Vänd försiktigt ihop ingredienserna och var försiktig så att du inte maler sönder avokado.

Step 5

I en liten skål, blanda färsk limejuice, extra virgin olivolja, fint skivad röd chili, malen kummin, havsalt och nymalen svartpeppar. Vispa ihop tills kryddorna är jämnt fördelade och dressingen är väl emulgerad.

Step 6

När äggen har svalnat helt, knacka dem försiktigt på en hård yta och skala bort skalen under kallt rinnande vatten. Torka äggen med en pappershandduk och skär sedan försiktigt varje ägg i fjärdedelar på längden.

Step 7

Ringla den kryddad limendressing över böna- och grönsaksblandningen, vänd sedan försiktigt allt ihop tills det är jämnt täckt. Smaka och justera smaksättningen med extra salt eller limejuice om det behövs.

Step 8

Fördela salladen bland fyra serveringsskålar eller tallrikar. Arrangera de löskokta äggfjärdedelarna på toppen av varje portion och bädda in dem i salladen. Servera omedelbar medan äggen fortfarande är något varma för bästa smak och textur. För optimal blodsockerkontroll, ät grönsaker och protein först innan du lägger till några tortillas eller bröd på sidan.