

Medelhavssallad med lågt glykemiskt index

En färgstark, blodsockervänlig grekisk sallad med krispiga grönsaker, salta oliver och krämig fetaost – perfekt för stabil energi och medelhavshälsa.

Förberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Portioner: 4

GL 1.5 / GI 15

Ingredienser

Choose firm, ripe tomatoes for best flavor and lowest sugar content mogna tomater, skurna i lagom stora bitar

High water content and fiber help with satiety salladsgurka, skivad i halvmånar

Contains quercetin which may help regulate blood sugar liten rödlök, tunt skivad

Optional but adds vitamin C and fiber medelstor grön paprika, skivad

Healthy fats slow glucose absorption kalamataoliver

Contains antioxidants and anti-inflammatory compounds torkad oregano, plus lite extra till servering

To taste fint havssalt

To taste nymald svartpeppar

Vinegar improves insulin sensitivity rödvinsvinäger

Monounsaturated fats support metabolic health extra virgin olivolja

logifoodcoach.com/recipes/medelhavssallad-med-lagt-glykemiskt-index

Protein and fat help stabilize blood sugar fetaost, skuren i generösa skivor

Instruktioner

Step 1

Lägg den tunt skivade rödlöken i en skål med kallt vatten och låt den ligga i blöt i 10 minuter. Detta steg mildrar den skarpa smaken samtidigt som krispigheten bibehålls. Häll av vattnet ordentligt och torka torrt med hushållspapper.

Step 2

I en stor serveringsskål, blanda de lagom stora tomatbitarna, gurkhalvmånarna, den avrunna rödlöken och de gröna paprikastrimlorna. Vänd försiktigt så att grönsakerna fördelas jämnt.

Step 3

Tillsätt kalamataoliver till grönsaksblandningen tillsammans med torkad oregano, havssalt och en generös malning färsk svartpeppar. Blanda allt och låt salladen vila i 5 minuter så att grönsakerna släpper sina naturliga safter.

Step 4

Vänd salladen försiktigt igen för att fördela kryddorna och grönsakssaften som samlats i botten av skålen.

Step 5

Ringla rödvinsvinägern jämnt över salladen, följt av den extra virgin olivoljan. Vänd försiktigt men ordentligt så att alla grönsaker täcks av dressingen.

Step 6

Lägg fetaostskivorna ovanpå salladen och placera dem vackert bland grönsakerna. Strö ytterligare torkad oregano över fetaosten och grönsakerna.

Step 7

Servera omedelbart i rumstemperatur för optimal smak, eller kyl i upp till 30 minuter om du föredrar en kyld sallad. För bästa blodsockerhantering, njut av denna sallad i början av måltiden eller kombinera den med grillat protein.