

Medelhavssallad med lågt GI – grekisk sallad

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 1.4 / GI 15

Ingredienser

Low GI vegetable, rich in lycopene mogna tomater, skurna i lagom stora bitar

Very low GI, high water content salladsgurka, skivad i halvmånar

Contains quercetin for insulin sensitivity liten rödlök, tunt skivad

Low GI, high in vitamin C medelstor grön paprika, skivad

Healthy fats slow glucose absorption kalamataoliver

Antioxidant herb torkad oregano

For seasoning fint havssalt

For seasoning nymald svartpeppar

Vinegar may improve insulin sensitivity rödvinsvinäger

Monounsaturated fats for glycemic control extra virgin olivolja

Protein and fat moderate blood sugar response fetaost, skuren i generösa skivor

Instruktioner

Step 1

Lägg den tunt skivade rödlöken i en skål med kallt vatten och låt blötläggas i 10 minuter. Detta steg mildrar den skarpa, starka smaken samtidigt som lökens krispiga konsistens bibehålls och hjälper till att minska den glykemiska påverkan genom att ta bort en del av de naturliga sockerärterna. Häll av ordentligt och torka med hushållspapper.

Step 2

I en stor serveringsskål, blanda de lagom stora tomatbitarna, gurkhalvmånarna, den avrunna rödlöken och paprikastrimlorna. Vänd försiktigt för att fördela grönsakerna jämnt i skålen.

Step 3

Tillsätt kalamataliverna till grönsaksblandningen. Strö den torkade oreganon, havssaltet och en generös malning färsk svartpeppar över salladen. Blanda allt noggrant och låt salladen vila i 5 minuter så att grönsakerna släpper sina naturliga safter.

Step 4

Vänd salladen försiktigt igen för att omfördela kryddorna. Ringla rödvinsvinägern jämnt över grönsakerna, följt av extra virgin olivoljan. Vänd en gång till för att säkerställa att varje ingrediens är lätt täckt med dressingen. Vinägers syra hjälper till att sänka den totala glykemiska responsen av måltiden.

Step 5

Lägg fetaostskivorna ovanpå salladen och placera dem mellan grönsakerna snarare än att blanda in dem. Denna traditionella presentation gör att man får fetaost i varje tugga samtidigt som dess krämiga konsistens bibehålls. Protein och fett i fetaosten stabiliserar blodsockernivåerna ytterligare.

Step 6

Avsluta med ytterligare en nypa torkad oregano strött över fetaosten och grönsakerna. Smaka av och justera kryddningen med mer salt, peppar, vinäger eller olivolja om så önskas.

Step 7

Servera omedelbart i rumstemperatur för optimal smak och glykemisk fördel. För bästa blodsockerhantering, ät grönsakerna först innan eventuellt bröd eller stärkelsekällor, så att fibern och de nyttiga fetterna saktar glukosupptaget. Denna sallad ger varaktig energi i 3-4 timmar utan blodsockertoppar.