

Citrusräkesallad med Granatäpple och Färska Örter

En vibrerande, låg-GI-sallad med saftig räkor, rubinröda granatäpplekärnor och syrlig grapefruktbitar dressad i en lätt citrusvinägrett—perfekt för stabil blodsockernivå.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 5 min

Totalt: 20 min

Portioner: 6

GL 4.4 / GI 49

Ingredienser

1 for zest and juice, 1 for segments rosa grapefrukt, raspade och segmenterade

extra virgin olivolja

rödvinäger

minimal amount for balance fint socker

färsk dill, fint hackad

kokta räkor, skalade och avnerverande

gurka, halverad och avfrön

schalottenlök, fint hackad

frisésallad, riven i tuggstor

färska ruccolablad

logifoodcoach.com/recipes/citrusrakesallad-med-granatapple-och-farska-orter

Instruktioner

Step 1

Riv en grapefrukt direkt i en medelstor blandskål, och pressa sedan samma frukt för att få ungefär 3-4 matskedar färsk juice.

Step 2

Lägg till olivoljan, rödvinägern, det fina sockret och den hackade dillen i skålen med grapefruktraspen och juicen. Vispa kraftigt tills dressingen emulgerar och sockret löses helt upp, vilket skapar en slät citrusvinägrett.

Step 3

Överför hälften av den förberedda dressingen till en separat skål och lägg till de kokta räkorna. Vänd försiktigt för att täcka, och låt sedan vila i 10 minuter, så att smakerna penetrerar skaldjuren.

Step 4

Medan räkorna marinerar, förbered den andra grapefrukt genom att skära bort skalet och det vita med en skarp kniv, och skär sedan försiktigt mellan membranerna för att frigöra rena citrusbitarna. Lägg åt sidan.

Step 5

Tärna den avfröade gurkan i små, enhetliga bitar. Hacka schalottenlöken fint och riv frisésalladen i hanterbar storlek om det behövs.

Step 6

I en stor salladskal, kombinera gurkan, schalottenlöken, frisésalladen och ruccolabladen. Ringla med den återstående citrusdressing och vänd försiktigt men grundligt för att säkerställa att varje blad är lätt täckt.

Step 7

Fördela den dresserad grönsaken bland sex förrättstallrikar eller grunda skålar. Toppa varje portion med marinerade räkor och arrangera grapefruktbitar konstnärligt runt tallriken.

Step 8

Avsluta varje sallad genom att strö granatäpplekärnor generöst över toppen, vilket adderar juvelliknande färgfläckar och sötma. Servera omedelbar medan grönsaken är sprö och räkorna är perfekt marinerade.