

Rostad butternutpumpa och pärlkorn-sallad med balsamico-dressing

En näringsrik, fiberrik sallad med lågt GI-värde baserad på pärlkorn och rostad pumpa—perfekt för stabila blodsocker och långvarig energi under dagen.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 45 min

Portioner: 8

GL 12.8 / GI 27

Ingredienser

Medium GI (51); rich in fiber and beta-carotene butternutpumpa, skalad och skuren i långa bitar

Healthy fat that slows glucose absorption olivolja för rostring

Exceptionally low GI (28); high in soluble fiber pärlkorn

Very low GI; contains chromium for insulin support Tenderstem-broccoli, skuren i mediumstora bitar

Concentrated flavor without added sugars soltorkade tomater, skivade

Low GI; contains quercetin liten röd lök, tärnad

Protein and healthy fats; supports stable blood sugar pumpakärnor

Adds flavor without impacting blood sugar små kapis, sköljade

Healthy fats; negligible glycemic impact svarta oliver, tuckade med balsamico

Anti-inflammatory properties färsk basilika, hackad

Acetic acid helps moderate blood sugar response balsamico-vinäger

Monounsaturated fats slow carbohydrate absorption extra jungfruolja

Minimal glycemic impact; adds depth Dijon-senap

May improve insulin sensitivity vitlöksklyfta, finhackad

Instruktioner

Step 1

Förvärm din ugn till 200°C (400°F/Gas Mark 6). Arrangera butternutpumpakuberna på en stor bakplåt, ringla över 2 matskedar olivolja och vänd för att täcka jämnt. Krydda lätt med salt och peppar, roasta sedan i 25-30 minuter tills den är mjuk och lätt karamelliserad vid kanterna, vänd en gång halvvägs genom. Den lätta oljebeskickningen hjälper till att moderera det glykemiska svaret.

Step 2

Medan pumpan rostar, koka upp en stor gryta med saltvatten. Lägg till pärlkornet och koka i cirka 25-30 minuter, rör ibland, tills kornkärnen är mjuk men fortfarande har en behaglig tuggning (al dente-textur). Kornet bör vara mjukt nog att äta bekvämt men inte grötig. Kokande är den föredragna tillagningsmetoden för att behålla det lägsta möjliga GI-värdet.

Step 3

Förbered balsamico-vinaigretten genom att vispa tillsammans 3 matskedar balsamico-vinäger, 4 matskedar extra jungfruolja, 1 tesked Dijon-senap och den finhackade vitlöksklyftan i en liten skål. Krydda generöst med salt och nymalen svart peppar. Vispa kraftigt tills dressingen är väl emulgerad och något tjockare. De sunda fetterna i denna dressing hjälper till att bromsa glukosupptaget.

Step 4

När kornet är kokt, sila det noggrant i ett finmaskigt såll och överför till en stor blandskål. Häll omedelbar balsamico-vinaigretten över det varma kornet och rör väl för att säkerställa att varje kornkärna är täckt. Låt det dressade kornet svalna till rumstemperatur, rör ibland—detta hjälper kornkärnorna att absorbera den smakrika dressingen och gör att motståndskraftig stärkelse kan bildas, vilket ytterligare sänker den glykemiska påverkan.

logifoodcoach.com/recipes/rostad-butternutpumpa-och-paerlkorn-sallad-med-balsamico

Step 5

Koka upp en mediumstor gryta med saltvatten och lägg till Tenderstem-broccoli-bitarna. Koka i 3-4 minuter tills den är precis mjuk och ljusgrön—du vill att den behåller lite crunch. Sila omedelbar och skölj under kallt rinnande vatten för att stoppa tillagningen och bevara den livfulla färgen. Torka broccolin torr med en ren kökshandduk.

Step 6

Ta ut den rostade butternutpumpen från ugnen och låt den svalna något. När kornet har nått rumstemperatur, lägg till den rostade pumpan, blancherad broccoli, skivade soltorkade tomater, tärnad röd lök, pumpakärnor, sköljade kapris och urkärnlade svarta oliver i skålen.

Step 7

Lägg till den nyss hackade basilikan i salladen och vänd försiktigt alla ingredienser tillsammans tills de är jämnt fördelade, var försiktig så att du inte bryter sönder pumpabitar för mycket. Smaka och justera kryddan med extra salt, peppar eller ett sprut mer balsamico-vinäger om så önskas. Servera vid rumstemperatur eller kylad. Denna sallad förvaras vackert i en lufttät behållare i kylskåpet i upp till 3 dagar. För optimal blodsokerreglering, överväg att äta grönsakerna först innan kornet och pumpan.