

Omega-rik grön kraftskål med rökt makrill

En näringsrik sallad som kombinerar omega-3-rik makrill med fiberrik grönsaker och en frisk yoghurt dressing—perfekt för stabila blodsocker nivåer.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 20 min

Portioner: 1

GL 3.8 / GI 25

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber gröna bönor

Low GI cruciferous vegetable, supports blood sugar regulation tunt broccoli

Large handful, nutrient-dense leafy green babyspenatblad

High in omega-3 fatty acids and protein varmrökt makrillfiléer, utan skal och flingor

Adds healthy fats and crunch solrosfrön, rostade

Probiotic-rich, moderate protein fettsnål naturell yoghurt

Helps lower glycemic response färsk citronjuice

Zero glycemic impact, adds flavor fullkornsmöstart

Fresh herb, negligible carbohydrates färsk dill, hackad, plus extra till garnering

Instruktioner

Step 1

Koka upp en medelstor kastrull med vatten på högsta värme. Detta kommer att användas för att blanchera grönsaker samtidigt som näringsvärde och levande färg bevaras.

Step 2

Lägg gröna bönor i det kokande vattnet och koka i 2 minuter tills de blir ljusgröna men förblir sprödtöra. Den korta kokningstiden bevarar fiberstrukturen, vilket är viktigt för blodsocker reglering.

Step 3

Lägg broccoli i samma gryta med gröna bönor och fortsätt koka i ytterligare 4 minuter. Båda grönsaker bör vara mjuka men fortfarande ha en liten tugga, vilket maximerar deras fiberinnehåll.

Step 4

Häll av de kokta grönsaker i en durkslag och skölj omedelbar under kallt rinnande vatten för att stoppa kokningen. Häll av väl och låt svalna helt. Detta avkylingssteg ökar också innehållet av motståndskraftig stärkelse, vilket ytterligare sänker den glykemiska påverkan.

Step 5

Förbered yoghurtdressing genom att kombinera yoghurt, citronjuice, fullkornsmöstart och hackad dill i en liten burk eller skål. Lägg till en generös vridning av nymalen svartpeppar. Om du använder en burk, säkra locket och skaka kraftigt i 15-20 sekunder tills det är väl emulgerat. Citronjuicen hjälper till att sänka den övergripande glykemiska responsen av måltiden.

Step 6

I en stor skål eller bärbar behållare, kombinera de avkylda gröna börnorna och broccoli med färska babyspenatblad. Lägg till de flakiga rökte makrillen och vänd försiktigt för att fördela jämnt. Det råa spinatet lägger till ytterligare fiber och näringsvärde.

Step 7

Om du äter omedelbar, håll yoghurtdressingen över salladen och vänd försiktigt för att täcka. Toppa med rostade solrosfrön, extra färsk dill och ytterligare en vridning av svartpeppar. För måltidsförberedelse, packa dressingen separat och lägg till strax före ätandet för att hålla grönsaker sprödtöra.

Step 8

För optimal blodsocker kontroll, ät grönsaker först, ta flera tuggor innan du inkluderar makrillen. Denna ätsekvens skapar ett skyddande fiberlager som saktar glukosupptaget och kan avsevärt minska postprandiala blodsocker pikar.