

Medelhavs tonfisk- och vita bönorsallad med vårasparagus

En proteinrik, låglykemisk medelhavssallad som kombinerar mjuk asparagus, cremig vita bönor och omega-3-rik tonfisk för stabil blodsockernivå.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 5 min

Totalt: 15 min

Portioner: 4

GL 6.2 / GI 22

Ingredienser

approximately 1 large bunch, trimmed stor bunt asparagus

2 standard cans, about 160g each drained weight konserverad tonfiskbiff i vatten, dränerad

2 standard cans, about 240g each drained weight konserverade vita bönor i vatten, dränerade

approximately 150g, finely diced röd lök, mycket fint hackad

brined or salted, rinsed if desired kapris, dränerade

cold-pressed preferred extra virgin olivolja

helps reduce glucose response rödvinsvinäger

or 1 tsp dried tarragon färsk dragon, fint hackad

Instruktioner

Step 1

Hetta en stor gryta med vatten till en rullande kokpunkt över hög värme. Medan du väntar, trimma de träiga ändarna från asparaguslansar genom att knäcka eller skära av de nedersta 1-2 tummarna.

Step 2

Lägg den trimnade asparagus i det kokande vattnet och koka i 4-5 minuter tills lansarna är mjuka-sprö och ljusgröna. Testa genomkokningen genom att sticka med en gaffel—den bör glida in lätt men asparagus bör fortfarande ha lite motstånd.

Step 3

Dränera asparagus i en sil och skölj omedelbar under kallt rinnande vatten i 30-60 sekunder för att stoppa kokprocessen och bevara den vibrerande färgen. När den är svalnad, skär lansarna i 2-tums fingerliknande bitar.

Step 4

I en stor serveringsskål, kombinera den dränerade tonfisk, bryt den i tjocka flingor med en gaffel. Lägg till de dränerade vita bönorna, fint hackad röd lök och kapris. Vänd försiktigt för att fördela ingredienserna jämnt.

Step 5

Lägg de svalnade asparagusbitarna i skålen med tonfiskblandningen. Vänd försiktigt för att kombinera, var försiktig så att du inte bryter sönder asparagus eller maler bönorna.

Step 6

I en liten skål, vispa tillsammans olivoljan, rödvinsvinägern och fint hackad färsk dragon tills väl kombinerat. Vinägern hjälper till att emulgera med oljan för att skapa en lätt dressing.

Step 7

Häll dragondressing över salladen och vänd försiktigt men grundligt för att täcka alla ingredienser. Smaka och justera kryddan om det behövs—kapris ger salthet, så ytterligare salt kanske inte är nödvändigt.

Step 8

Täck och kyl i minst 15-20 minuter för att låta smakerna smälta samman, eller upp till 4 timmar för måltidsberedning. Servera kylad eller i rumstemperatur. För optimal blodsockerkontroll, ät grönsaker och bönor först, följt av den proteinrika tonfisken.