

Lågglykemisk tonfisk- och avokadosallad med vitkål

En proteinrik, blodsockervänlig sallad med omega-3-rik tonfisk, krämig avokado och krispiga grönsaker med en syrlighet från grekisk yoghurt.

Förberedelse: 5 min

Totalt: 5 min

Portioner: 2

GL 4.3 / GI 21

Ingredienser

Canned, drained weight tonfisk i vatten, avrunnen

Pre-shredded cabbage and carrots vitkålsmix

Medium-sized, ripe avokado, tärnad

Raw or roasted pumpafrön

Freshly squeezed preferred färsk citronsaft

Full-fat or 2% recommended grekisk yoghurt

Use quality mayo with healthy oils majonnäs

Adds tangy flavor dijonsenap

Freshly ground, to taste svartpeppar

Instruktioner

Step 1

Förbered dressingbasen genom att blanda grekisk yoghurt, majonnäs, dijonsenap och nypress citronsaft i en liten skål.

Step 2

Vispa dressingingredienserna kraftigt tills de är helt släta och väl emulgerade, vilket skapar en krämig, syrlig bas. Krydda generöst med nymald svartpeppar efter smak.

Step 3

Öppna och rinn av tonfiskens ordentligt, tryck försiktigt för att avlägsna överflödigt vatten. Flaka tonfiskens i lagom stora bitar med en gaffel.

Step 4

Blanda vitkålsmixen med den flakade tonfiskens i en stor salladsskål och fördela proteinet jämnt bland grönsakerna.

Step 5

Skär avokadon på mitten, ta bort kärnan och tärna köttet i lagom stora bitar. Vänd försiktigt ner avokadon i tonfisk- och vitkålsblandningen, var noga med att inte mosa den.

Step 6

Häll den förberedda yoghurtdressingens över salladen och blanda försiktigt men noggrant så att varje ingrediens är lätt täckt av den krämiga dressingens.

Step 7

Fördela salladen mellan två serveringsskålar eller tallrikar och skapa en tilltalande hög av den färgglada blandningen.

Step 8

Avsluta varje portion genom att strö pumpafrön generöst över toppen för extra krispighet, nyttiga fetter och en boost av magnesium. Servera omedelbart för bästa konsistens och smak.