

# Medelhavs Regnbågs Tonfisksallad med Senapsdressing

En vibrerande, proteinrik sallad med färgglada grönsaker och mager tonfisk, smaksatt med en frisk senapsvinerett—perfekt för stabila blodsocker nivåer.

Förberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Portioner: 4

**GL 11.6 / GI 35**

## Ingredienser

**Rich in vitamin C, very low GI** röd paprika, skivad

**Raw carrots have lower GI than cooked** stor morot, riven

**Medium GI - use sparingly or reduce amount** konserverad majs kärnor, dränerad

**Low GI, high fiber vegetable** sockerärtor

**Medium GI but nutrient-dense** kokt baby rödbeta, delad i fyra

**Lean protein, zero glycemic impact** konserverad tonfisk i kallvatten, dränerad och flakig

**Choose olive oil-based for heart health** majonnäs

**Helps lower glycemic response** färsk citronjuice

**May improve insulin sensitivity** hela senapskärnor

**For dressing consistency** vatten

**Negligible glycemic impact, high volume** salladsblad

**Adds flavor without sugar** vårsalott, skivad

[logifoodcoach.com/recipes/medelhavs-regnbags-tonfisksallad-med-senapsdressing](https://logifoodcoach.com/recipes/medelhavs-regnbags-tonfisksallad-med-senapsdressing)

# Instruktioner

---

## Step 1

Börja med att förbereda alla dina grönsaker. Tvätta och skiva röd paprika i tunna remsor, riv moroten med en rivjärn, trimma sockerärter och dela den kokta baby rödbetan i fyra. Dränera den konserverade majsen noggrant i en sil, tryck försiktigt för att ta bort överskottsvätska.

## Step 2

Öppna tonfiskburken och dränera den helt, tryck försiktigt för att ta bort överskottsvätska. Flaka tonfisken i tuggstor bitar med en gaffel, se till att inga stora bitar återstår. Lägg åt sidan.

## Step 3

I en stor blandskål, kombinera den skivade röda paprikan, riven morot, dränererad majs, sockerärter, delad rödbeta och flakig tonfisk. Vänd försiktigt ingredienserna tillsammans tills de är jämnt fördelade, var försiktig så att du inte bryter sönder rödbetan för mycket.

## Step 4

Förbered senapsdressingen genom att vispa tillsammans 100g majonnäs, 1 matsked färsk citronjuice, 2 matskedar hela senapskärnor och 2 matskedar vatten i en liten skål. Blanda kraftigt tills dressingen är slät och väl emulgerad. Vattnet hjälper till att späda ut majonnäsen för att skapa en hållbar konsistens. Justera konsistensen med ytterligare vatten om det behövs, lägg till 1 tesked åt gången.

## Step 5

Tvätta och torka salladsbladen noggrant med en salladsspinnare eller ren kökshandduk. Arrangera dem som en bädd i en stor serveringsskål eller på enskilda tallrikar, skapa ett näste för att hålla salladen.

## Step 6

Skopa den färgglada tonfisk- och grönsaksblandningen på den salladsbladsklädda skålen. Fördela jämnt om du serverar familjevis, eller dela mellan fyra enskilda tallrikar för portionskontroll, se till att varje portion får cirka 85g av majsblandningen.

### Step 7

Ringla senapsdressingen över toppen av salladen precis innan servering, använd cirka 2-3 matskedar per portion. Garnera med tunt skivad vårlök för en frisk, mild löksmak och visuell tilltalande.

### Step 8

Servera omedelbar för bästa textur och färskhet. För optimal blodsocker reglering, äta proteinet och icke-stärkelsehaltiga grönsaker först, spara högre kolhydrat komponenter som majs till sist. Lagra eventuella resterande komponenter separat i lufttäta behållare i kylskåpet i upp till 3 dagar. Håll dressingen separat tills den är klar att servera för att bibehålla sprödhet.