

Kan şekeri dostu yoğurtlu yumurta salatası

Kan şekerini dengede tutan protein açısından zengin bir yumurta salatası. Mayonez yerine Yunan yoğurdu ile yapılır, lif açısından zengin sebzeler ve sağlıklı yağlarla doludur.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 10 min

Toplam: 20 min

Porsiyon: 2

GL 1.1 / GI 16

Malzemeler

Protein-rich, zero glycemic impact, provides sustained energy haşlanmış yumurta, küçük parçalara doğranmış

High fiber, negligible carbs, adds crunch and volume kereviz, küp doğranmış

Contains quercetin which may help regulate blood sugar kırmızı soğan, ince doğranmış

Fermented food, supports gut health, minimal carbs orta boy dereotlu turşu, ince doğranmış

High protein, probiotic-rich, lower GI than regular yogurt sade Yunan yoğurdu

Zero sugar, adds tangy flavor without glycemic impact dijon hardalı

Antioxidant-rich spice, no glycemic impact tütülenmiş tatlı kırmızı biber

May improve insulin sensitivity taze çekilmiş karabiber

Contains compounds that may help regulate blood sugar taze dereotu, ince kıyılmış

Essential mineral, use to taste deniz tuzu, damak tadına göre

Talimatlar

Step 1

Haşlanmış yumurtaları hazırlamak için bir tencereye yerleştirin ve üzerini 2-3 cm soğuk suyla örtün. Yüksek ateşte kaynatın, sonra hemen ateşten alın ve kapağını kapatın. Kremsi sarılı mükemmel pişmiş yumurtalar için 10-12 dakika bekletin.

Step 2

Yumurtaları buz banyosuna alın ve pişme işlemini durdurmak için 5 dakika soğumaya bırakın. Bu soyulmasını kolaylaştırır ve sarının etrafındaki yeşilimsi halkanın oluşmasını önler. Yumurtaları soğuk akan su altında soyun.

Step 3

Soyulmuş yumurtaları yaklaşık yarım santimetre boyutunda küçük, eşit parçalara doğrayın ve büyük bir karıştırma kasesine aktarın. Daha küçük parçalar kremsi sosun salata boyunca eşit dağılmasına yardımcı olur.

Step 4

Kereviz saplarını, kırmızı soğanı ve dereotlu turşuyu ince parçalara doğrayın, doğranmış yumurtalarla yaklaşık aynı boyutta tutun. Tüm sebzeleri yumurtaların olduğu kaseye ekleyin. Not: Kırmızı soğan miktarını az tutun (1/4 su bardağı) çünkü orta düzeyde glisemik etkisi vardır.

Step 5

Küçük bir kaptaki Yunan yoğurdunu, dijon hardalını, tutsülenmiş tatlı kırmızı biberi ve karabiberi pürüzsüz ve iyi karışana kadar çırpın. Bu, her malzemeyi kaplayan kremsi, ekşimsi bir sos oluşturur.

Step 6

Yoğurt sosunu yumurta ve sebze karışımının üzerine dökün. Taze kıyılmış dereotunu ekleyin ve her şeyi spatula ile eşit şekilde kaplanana kadar nazikçe katlayın. Dokuyu korumak için fazla karıştırmaktan kaçının.

Step 7

Tadına bakın ve gerekirse deniz tuzu ile baharatı ayarlayın. Turşuların tuzluluk kattığını unutmayın, bu yüzden azla başlayın ve isterseniz daha fazla ekleyin. Lezzetlerin kaynaşması için en az 30 dakika kapalı olarak buzdolabında bekletin.

Step 8

Karışık yeşillik yatağı üzerinde, çıtır marul yapraklarına doldurulmuş, salatalık dilimleri ile veya daldırmak için çiğ sebzelerin yanında soğuk servis edin. Öğün hazırlığı kolaylığı için buzdolabında kapalı olarak 3 güne kadar saklayın.