

Düşük glisemik indeksli üç fasulye salatası ve otlu sirke sosu

Kan şekerini dengede tutan, lif açısından zengin fasulye karışımı, ekşimsi sirke sosuyla buluşuyor ve yaz toplantılarınıza doyurucu lezzet katıyor.

Hazırlık: 15 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 5

GL 6.5 / GI 50

Malzemeler

Low GI (24), excellent fiber source barbunya, süzölmüş ve durulanmış

Low GI (31), creamy texture kuru fasulye, süzölmüş ve durulanmış

Very low GI, adds crunch dondurulmuş taze fasulye, çözölmüş

Contains quercetin for blood sugar support kırmızı soğan, ince doğranmış

Antioxidant-rich herb taze maydanoz, kıyılmış

May improve insulin sensitivity elma sirkesi

Healthy fats slow glucose absorption sızma zeytinyağı

REDUCED from original - consider erythritol or stevia for zero glycemic impact granöl tatlandırıcı veya şeker

ince deniz tuzu

taze çekilmiş karabiber

Adds tang without sugar hardal

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-uc-fasulye-salatas-ve-otlu-sirke-sosu

Talimatlar

Step 1

Her iki barbunya ve kuru fasulye konervesini açın. İnce gözenekli bir süzgeçe dökün ve fazla sodyum ve nişastayı çıkarmak için 30 saniye soğuk akan su altında iyice durulayın. Tamamen süzün ve büyük bir karıştırma kabına aktarın.

Step 2

Dondurulmuş taze fasulye kullanıyorsanız, bir süzgeçe koyun ve tamamen çözülene kadar soğuk su altında tutun veya oda sıcaklığında 20 dakika bekletin. Fazla nemi almak için kağıt havluyla kurulayın, ardından diğer fasulyelerle birlikte kaba ekleyin.

Step 3

Kırmızı soğanı soyun ve ince dilimleyin, ardından dilimleri buz suyu dolu küçük bir kaseye batırın. Keskin tadını yumuşatmak ve sindirimi iyileştirmek için 5 dakika bekletin. İyice süzün, kurulayın ve ince doğrayın. Fasulye karışımına ekleyin.

Step 4

Taze maydanozu soğuk su altında durulayın ve sallayarak kurulayın. Yaprakları saplarından ayırın ve yaklaşık ¼ su bardağı olana kadar kabaca kıyın. Kıyılmış maydanozu fasulye ve soğanın olduğu kaba ekleyin.

Step 5

Ayrı küçük bir kasede veya kapaklı bir kavanozda elma sirkesi, zeytinyağı, tatlandırıcı, tuz, karabiber ve hardalı birleştirin. Sos tamamen emülsifiye olup hafifçe koyulaşana kadar 30 saniye güçlü bir şekilde çırpın veya iyice karışana kadar kapalı kavanozda çalkalayın.

Step 6

Hazırlanan sosu fasulye karışımının üzerine dökün. Büyük bir kaşık veya spatula kullanarak, tüm malzemeler sirke sosuyla eşit şekilde kaplanana kadar nazikçe karıştırın. Fasulyeyi ezmeyin.

Step 7

Kabı streç filmle sıkıca kapatın veya hava geçirmez bir kaba aktarın. Tatların kaynaşması ve fasulyenin sosu emmesi için en az 30 dakika ve 24 saate kadar buzdolabında bekletin. Servis etmeden önce iyice karıştırın, tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın. Optimal kan şekeri dengesi için yağsız proteinlerle eşleştirerek yan yemek veya hafif öğle yemeği olarak soğuk servis edin.