

Akdeniz lahana güç salatası limon-otlu sosla

Masaj yapılmış lahana, çıtır sebzeler, tuzlu zeytinler ve ekşimsi beyaz peynirle hazırlanan canlı, besin değeri yüksek bir salata—kan şekeri dengesi ve uzun süreli enerji için mükemmel.

Hazırlık: 15 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 4

GL 2.3 / GI 23

Malzemeler

about 10 ounces or 1 large bunch lahana yaprakları, sapları çıkarılmış ve ince doğranmış

about 1 pint kiraz domates, ikiye bölünmüş

about 1 medium cucumber salatalık, çekirdekleri çıkarılmış ve küp doğranmış

about half a medium onion kırmızı soğan, ince dilimlenmiş

Kalamata zeytini, dilimlenmiş

about 1/2 cup ufalanmış beyaz peynir

sızma zeytinyağı

taze limon suyu

diş sarımsak, ezilmiş

kuru kekik

to taste deniz tuzu ve karabiber

Talimatlar

Step 1

Lahanayı sert orta saplarını çıkararak ve yaprakları lokma büyüklüğünde parçalara ince doğrayarak hazırlayın. Doğranmış lahanayı büyük bir salata kasesine koyun.

Step 2

Lahanaya bir tutam tuz ekleyerek ve yaprakları 2-3 dakika boyunca daha koyu, yumuşak ve hacim olarak azalana kadar ellerinizle nazikçe sıkıp yoğurarak masaj yapın. Bu, lifli dokuyu parçalar ve lahanayı daha yumuşak ve sindirilebilir hale getirir.

Step 3

Tüm sebzeleri hazırlayın: kiraz domatesleri ikiye bölün, salatalığı çekirdeklerini çıkardıktan sonra küp doğrayın ve kırmızı soğanı yarım ay şeklinde ince dilimleyin. Bütün zeytin kullanıyorsanız dilimlerin.

Step 4

Hazırlanan domates, salatalık, kırmızı soğan ve dilimlenmiş zeytinleri masaj yapılmış lahananın olduğu kaseye ekleyin. Tüm sebzeleri eşit şekilde karıştırmak için nazikçe karıştırın.

Step 5

Küçük bir kasede sızma zeytinyağı, taze limon suyu, ezilmiş sarımsak, kuru kekik, tuz ve karabiberi iyice emülsifiye olana kadar çırparak sosu hazırlayın.

Step 6

Limon-otlu sosu salatanın üzerine dökün ve her lahana ve sebze parçasının lezzetli sosla kaplandığından emin olmak için iyice karıştırın.

Step 7

Ufalanmış beyaz peyniri ekleyin ve salataya nazikçe katlayın, sunum için üzerine serpmek üzere küçük bir miktar ayırın.

Step 8

Salatayı servis etmeden önce 5-10 dakika dinlendirerek tatların kaynaşmasına ve lahananın daha da yumuşamasına izin verin. Hemen servis edin veya 2 güne kadar buzdolabında saklayın—lahana marine oldukça aslında iyileşir. Optimal kan şekeri kontrolü için bu salatayı ilk yemek olarak tadın veya yağsız bir protein kaynağıyla eşleştirin.