

Düşük Glisemik İndeksli Afrika Kachumbari Salatası

Kan şekereine minimum etki eden canlı Doğu Afrika domates ve salatalık salatası. Taze sebzeler, ferahlatıcı limon ve aromatik kişniş mükemmel bir düşük GI garnitür oluşturuyor.

Hazırlık: 15 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 2

GL 3.5 / GI 32

Malzemeler

Low GI (38), rich in lycopene and fiber orta boy olgun domates, küp doğranmış

Low GI (10), contains quercetin for insulin sensitivity orta boy kırmızı soğan, ince doğranmış

Very low GI (15), high water content slows digestion orta boy salatalık, küp doğranmış

Very low GI (15), rich in vitamin C and fiber orta boy sarı dolmalık biber, küp doğranmış

Acidity lowers glycemic response of entire meal taze limon suyu

Enhances flavor without affecting blood sugar deniz tuzu

May boost metabolism and insulin sensitivity kırmızı pul biber

Antioxidants support metabolic health taze kişniş yaprakları, doğranmış

Talimatlar

Step 1

Tüm sebzeleri soğuk akan suyun altında iyice yıkayarak çalışma alanınızı hazırlayın. Domates, salatalık ve dolmalık biberi temiz bir mutfak beziyle kurulayın. Bu, salatanızın çıtır kalmasını sağlar ve yüzeydeki kirleticileri temizler.

Step 2

Kırmızı soğanı yaklaşık 0,5 cm boyutunda küçük, eşit parçalar halinde doğrayın. Doğranmış soğanı bir kase soğuk suya koyun ve 10-15 dakika bekletin. Bu adım, soğanın yararlı kersetin içeriğini ve çıtır dokusunu korurken damağınızı tahriş edebilecek keskin kükürt bileşiklerini uzaklaştırır.

Step 3

Soğanlar beklerken domatesleri 1 cm küpler halinde doğrayın, sap uçlarını atın. Salatalığı benzer boyutta parçalar halinde kesin, ekstra lif için kabuğunu soymayın. Dolmalık biberin çekirdeklerini ve beyaz zarını çıkarın, ardından diğer sebzelerle aynı boyutta küçük parçalar halinde doğrayın.

Step 4

Kişniş yapraklarını saplarından ayırın ve kabaca doğrayın. Saplar kompost yapılabilir veya et suyu için saklanabilir, ancak yumuşak yapraklar bu salata için en iyi lezzet ve besin faydalarını sağlar.

Step 5

Bekletilmiş soğanları iyice süzün ve kurulayın. Büyük bir karıştırma kasesinde doğranmış domates, süzülmüş soğan, salatalık ve dolmalık biberi birleştirin. Domatesleri ezmeden sebzeleri eşit şekilde dağıtmak için hafifçe karıştırın.

Step 6

Sebze karışımına deniz tuzu ve kırmızı pul biber ekleyin. Baharatların tüm malzemeleri kapladığından emin olmak için tekrar karıştırın. Tuz, domateslerden doğal suları çıkarmaya başlayarak hafif bir sos oluşturacak.

Step 7

Taze limon suyunu salatanın üzerine sıkın ve doğranmış kışnişı ekleyin. Her şeyi son bir kez daha karıştırın. Limon suyu sadece parlak bir lezzet katmakla kalmaz, aynı zamanda sebzelerin korunmasına yardımcı olur ve öğününüzün genel glisemik tepkisini düşürür. En iyi doku için hemen servis edin veya 2 saate kadar buzdolabında saklayın. Optimal kan şekeri kontrolü için bu salatayı protein ve tahıl porsiyonlarınızdan önce yiyin.