

Akdeniz usulü siyah mercimekli salata - feta peyniri ve taze otlarla

Çıtır sebzeler, ekşimsi feta peyniri ve aromatik otlarla hazırlanan protein açısından zengin, canlı bir mercimek salatası - kan şekerini yükseltmeden dengeli enerji için mükemmel.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 26 min

Toplam: 46 min

Porsiyon: 6

GL 3.3 / GI 21

Malzemeler

Low GI (~32), excellent protein and fiber source kuru siyah mercimek, ayıklanmış ve durulanmış

Minimal glycemic impact, rich in magnesium taze ıspanak, şeritler halinde doğranmış

No glycemic impact, adds fresh flavor taze maydanoz, kıyılmış

Very low GI (~15), high water content salatalık, çekirdekleri çıkarılmış ve küp doğranmış

Low GI, vitamin C rich kırmızı biber, küp doğranmış

Healthy fats slow glucose absorption cevizli balzamik sos

Protein and fat help stabilize blood sugar feta peyniri, ufalanmış

deniz tuzu

taze çekilmiş karabiber

Talimatlar

Step 1

Kuru siyah mercimeği gözden geçirerek içindeki taş veya hasarlı mercimekleri ayıklayın. İnce telli bir süzgeç kullanarak soğuk akan suyun altında iyice durulayın.

Step 2

Durulanmış mercimeği orta boy bir tencereye aktarın ve üzerini yaklaşık 5 cm geçecek kadar soğuk su ekleyin. Tencereyi yüksek ateşe alın ve kaynayana kadar bekleyin.

Step 3

Kaynamaya başladığında, hafif kaynamayı sürdürmek için ateşi orta-düşüğe alın. Mercimeęi kapaksız olarak ara sıra karıştırarak 20-26 dakika, yumuşak ama hala şeklini koruyan ve hafif dişe direnen bir kıvama gelene kadar pişirin.

Step 4

Pişen mercimeği bir süzgeçte süzün ve pişme işlemini durdurmak ve fazla nişastayı gidermek için soğuk akan suyun altında durulayın. Fazla suyu silkeleyin ve büyük bir karıştırma kabına aktarın. 5 dakika soğumasını bekleyin.

Step 5

Mercimek soğurken sebzelerinizi hazırlayın: İspanağı ince şeritler halinde doğrayın, maydanozu ince kıyın, çekirdekleri çıkarılmış salatalığı küçük küpler halinde doğrayın ve kırmızı biberi benzer boyutta parçalara kesin.

Step 6

Doğranmış ıspanak, kıyılmış maydanoz, küp doğranmış salatalık ve kırmızı biberi soğumuş mercimekli kaba ekleyin. Sebzelerin her yere eşit dağılması için nazikçe karıştırın.

Step 7

Cevizli balzamik sosu salata karışımının üzerine dökün, ardından ufalanmış feta peyniri, deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiberi ekleyin. Tüm malzemeler sosla iyice kaplanana kadar her şeyi nazikçe ama iyice karıştırın.

Step 8

Tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın. Oda sıcaklığında hemen servis edin veya lezzetlerin kaynaşması için kapatıp en az 30 dakika buzdolabında bekletin. Bu salata soğuduktan sonra daha da lezzetli olur ve hava geçirmez bir kapta 4 güne kadar saklanabilir.