

Akdeniz usulü siyah mercimekli salata, beyaz peynir ve taze otlarla

Protein açısından zengin siyah mercimek, çıtır sebzeler ve ekşimsi beyaz peynirle hazırlanan, kan şekerini dengede tutan, besin değeri yüksek düşük glisemik indeksli salata.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 6

GL 3.3 / GI 21

Malzemeler

Low GI of 25, excellent for blood sugar control kuru siyah mercimek, ayıklanmış ve durulanmış

Non-starchy vegetable, negligible glycemic impact taze ıspanak, şeritler halinde doğranmış

Adds flavor without affecting blood sugar taze maydanoz, kıyılmış

Very low GI, high water content salatalık, küp doğranmış ve çekirdekleri çıkarılmış

Low GI vegetable, rich in vitamin C kırmızı dolmalık biber, küp doğranmış

Healthy fats slow glucose absorption cevizli balzamik vinegret

Protein and fat help stabilize blood sugar beyaz peynir, ufalanmış

deniz tuzu

taze çekilmiş karabiber

Talimatlar

Step 1

Kuru siyah mercimeği gözden geçirerek döküntü veya hasarlı mercimekleri ayıklayın. İnce gözenekli bir süzgeç kullanarak soğuk akan su altında iyice durulayın.

Step 2

Durulanmış mercimeği orta boy bir tencereye aktarın ve üzerini yaklaşık 5 cm kaplayacak kadar soğuk su ekleyin. Tencereyi yüksek ateşe alın ve suyu kaynatın.

Step 3

Kaynamaya başladığında, hafif bir kaynama sağlamak için ısıyı orta-düşüğe indirin. Mercimekleri kapaksız olarak ara sıra karıştırarak 20-26 dakika, yumuşak olana kadar ama hafif dişe dirençli kalacak şekilde şekillerini koruyacak şekilde pişirin.

Step 4

Pişmiş mercimeği bir süzgeçte süzün ve pişme işlemini durdurmak ve fazla nişastayı gidermek için soğuk akan su altında durulayın. Fazla suyu silkeleyin ve mercimeği büyük bir karıştırma kabına aktarın.

Step 5

Mercimekler hala hafif sıcakken, şeritler halinde doğranmış ıspanağı, kıyılmış maydanozu, küp doğranmış salatalığı ve küp doğranmış kırmızı dolmalık biberi kaba ekleyin. Kalan sıcaklık ıspanağı hafifçe soldurarak daha iyi lezzet emilimi sağlayacaktır.

Step 6

Cevizli balzamik vinegretin mercimek ve sebze karışımının üzerine gezdirin. Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiberi ekleyin.

Step 7

Tüm malzemeleri nazikçe ama iyice karıştırın, vinegretin her şeyi eşit şekilde kapladığından emin olun. Ufalanmış beyaz peyniri ekleyerek salatanın her yerine dağıtın.

Step 8

Tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın. Oda sıcaklığında hemen servis edin veya kapatıp 3 güne kadar buzdolabında saklayın. En iyi glisemik kontrol için bu salatayı diğer tabaklardan önce yiyin veya yağsız proteinle eşleştirin.