

Nar ve Cevizli Akdeniz Usulü Izgara Hellim Salatası

Altın renginde ızgara hellim, acımsı yeşillikler, mücevher gibi nar taneleri ve kavrulmuş cevizlerle buluşuyor. Hardallı soslu bu Akdeniz salatası kan şekerinize dost.

Hazırlık: 15 min

Pişirme: 10 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 1

GL 2.1 / GI 9

Malzemeler

High-protein, low-carb cheese; grills without melting 5 mm kalınlığında dilimlenmiş hellim peyniri

Peppery greens rich in fiber and antioxidants taze roka yaprakları

About 1/2 medium lemon; provides vitamin C and acidity taze limon

Low-GI fruit with antioxidants; adds natural sweetness nar taneleri

Rich in omega-3 fatty acids; helps slow glucose absorption çiğ ceviz içi

Heart-healthy monounsaturated fats; use half for cooking sızma zeytinyağı, bölünmüş

Butter lettuce or romaine; adds fiber and volume karışık salata yeşillikleri

Adds tang and emulsifies dressing; minimal carbs Dijon hardal

Zero-glycemic sweetener; optional for slight sweetness eritritol tatlandırıcı

Enhances flavors; use to taste deniz tuzu veya iri tuz

Adds mild heat and complexity taze öğütülmüş karabiber

Talimatlar

Step 1

Hellim peynirini yaklaşık 5mm kalınlığında eşit dilimler halinde kesin. Her dilimin bir yüzünü yaklaşık 5ml zeytinyağı ile hafifçe fırçalayın. Bir ızgara tavaını veya kalın tabanlı tavayı orta-yüksek ateşte iyice ısınana ve kızartmaya hazır olana kadar önceden ısıtın.

Step 2

Yağlanmış hellim dilimlerini yağlı tarafları aşağıda olacak şekilde ısıtılmış pişirme yüzeyine yerleştirin. Çekici ızgara izleri oluşana ve kenarları altın kahverengine dönene kadar 2-3 dakika hareket ettirmeden kızartın. Her parçayı dikkatlice çevirin ve diğer tarafı da aynı şekilde karamelize olana kadar 2-3 dakika daha pişirin. Bir tabağa alın ve kenara koyun.

Step 3

Peynir ızgarada pişerken, ceviz içlerini ayrı bir kuru tavada orta ateşte kavurun. Yanmaması için sık sık karıştırarak 2-3 dakika kavurun. Güzel bir koku yaymaya başladıklarında ve renkleri biraz daha koyulaştığında ocaktan alın. Kavurma işlemi cevizlerin fıındıksı tadını güçlendirir ve çıtırılık katar.

Step 4

Kalan 5ml zeytinyağını, hardal ve taze limondan sıkılan suyu küçük bir kase veya kavanozda birleştirerek salata sosunu hazırlayın. Kan şekerinizi etkilemeden hafif bir tatlılık istiyorsanız eritrolü ekleyin. Karışım pürüzsüz ve emülsifiye olana kadar güçlü bir şekilde çırpın, ardından tuz ve taze öğütölmüş karabiber ile tatlandırın.

Step 5

Roka ve karışık yeşillikleri servis tabağına yayarak çekici bir taban katmanı oluşturun. Sıcak ızgara hellim dilimlerini yeşilliklerin üzerine hoş bir düzende yerleştirin.

Step 6

Nar tanelerini salatanın üzerine eşit şekilde serpin, yakut renklerinin görsel bir ilgi oluşturmalarına izin verin. Kavrulmuş cevizleri her lokmanın farklı dokular içermesini sağlayacak şekilde dağıtın. Hazırladığınız sosu servis yapmadan hemen önce tüm kompozisyonun üzerine gezdirin. Peynirden kalan sıcaklık yeşillikleri hafifçe soldururken sos tüm tatları bir araya getirir. En iyi doku ve sıcaklık kontrastı için hemen servis yapın.