

Akdeniz Karidesli Salatası Limon-Biber Soslu

Kan şekerini dengede tutan, lezzetli bir deniz ürünleri salatası: yumuşak karidesleri, çıtır rezene ve baharatlı rucola limonlu sosla harmanlı—sadece 15 dakikada hazır.

Hazırlık: 15 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 2

GL 16.1 / GI 33

Malzemeler

1 limonun suyu

ergin zeytinyağı

kuru biber pulları

ince dilimlenmiş kırmızı soğan

ince dilimlenmiş rezene bulbu

rucola

pişmiş karidesleri (karides)

High GI - omit for better blood sugar control, or substitute with whole grain sourdough
sarımsaklı ekmek, servis için (isteğe bağlı)

Talimatlar

Step 1

Limon suyunu geniş bir karıştırma kasesine sıkın ve çekirdekleri çıkarın.

Step 2

Ergin zeytinyağını çırparak ekleyin ve emülsifiye bir sos oluşturmak için bol miktarda kuru biber pulları ekleyin.

Step 3

İnce dilimlenmiş kırmızı soğan ve rezeneyi sosa ekleyin ve iyi bir şekilde karıştırın. Bu karışımın 7-8 dakika dinlenmesine izin verin; böylece sebzeler hafifçe yumuşayabilir ve lezzetleri emebilir, asitlik ise keskinliğini hafifletebilir.

Step 4

Sebzeler marine olurken, pişmiş karidesleri kağıt havlu ile kurulayın; eğer ıslak görünüyorlarsa, sosu düzgün bir şekilde emebilmeleri için.

Step 5

Rucola yapraklarını, marine olmuş sebzelerle birlikte kasede ekleyin ve hafifçe karıştırın.

Step 6

Karidesleri katlayın ve salatanın tamamına eşit şekilde dağıtın.

Step 7

Deniz tuzu ve taze çekilmiş siyah biber ile tatlandırın, gerektiğinde lezzetleri ayarlayın.

Step 8

Salatayı iki servis tabağına bölün ve hemen servis edin. Optimal kan şekeri kontrolü için salatayı tek başına tam bir yemek olarak tüketin veya ek madde gerekiyorsa pişmiş kinoa veya nohutun küçük bir porsiyonu ile eşleştirin.