

Akdeniz düşük glisemik indeksli Yunan salatası

Çıtır sebzeler, tuzlu zeytinler ve kremamsı beyaz peynirle hazırlanan canlı, kan şekere dost Yunan salatası— dengeli enerji ve Akdeniz sağlığı için mükemmel.

Hazırlık: 15 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 4

GL 1.5 / GI 15

Malzemeler

Choose firm, ripe tomatoes for best flavor and lowest sugar content olgun domates, lokma büyüklüğünde parçalara kesilmiş

High water content and fiber help with satiety salatalık, yarım ay dilimler halinde kesilmiş

Contains quercetin which may help regulate blood sugar küçük kırmızı soğan, ince dilimlenmiş

Optional but adds vitamin C and fiber orta boy yeşil biber, dilimlenmiş

Healthy fats slow glucose absorption Kalamata zeytini

Contains antioxidants and anti-inflammatory compounds kuru kekik, servis için biraz daha

To taste ince deniz tuzu

To taste taze çekilmiş karabiber

Vinegar improves insulin sensitivity kırmızı şarap sirkesi

Monounsaturated fats support metabolic health sızma zeytinyağı

logifoodcoach.com/recipes/akdeniz-dusuk-glisemik-indeksli-yunan-salatasi

Protein and fat help stabilize blood sugar beyaz peynir, cömert dilimler halinde kesilmiş

Talimatlar

Step 1

İnce dilimlenmiş kırmızı soğanı bir kase soğuk suya koyun ve 10 dakika bekletin. Bu adım çıtırılığı korurken keskin tadı yumuşatır. İyice süzün ve kağıt havlu ile kurulayın.

Step 2

Geniş bir servis kasesinde lokma büyüklüğündeki domates parçalarını, salatalık yarım aylarını, süzölmüş kırmızı soğan dilimlerini ve yeşil biber şeritlerini birleştirin. Sebzeleri eşit şekilde dağıtmak için hafifçe karıştırın.

Step 3

Sebze karışımına Kalamata zeytinlerini, kuru kekiği, deniz tuzunu ve cömert bir miktar taze çekilmiş karabiber ekleyin. Her şeyi birlikte karıştırın ve sebzelerin doğal sularını bırakması için salatayı 5 dakika dinlendirin.

Step 4

Kasenin dibinde biriken baharatları ve sebze sularını yeniden dağıtmak için salatayı tekrar hafifçe karıştırın.

Step 5

Kırmızı şarap sirkesini salatanın üzerine eşit şekilde gezdirin, ardından sızma zeytinyağını ekleyin. Tüm sebzeleri sosla kaplamak için hafifçe ama iyice karıştırın.

Step 6

Beyaz peynir dilimlerini salatanın üzerine yerleştirin, sebzelerin arasına çekici bir şekilde yerleştirin. Beyaz peynir ve sebzelerin üzerine ek kuru kekik serpin.

Step 7

Optimal lezzet için hemen oda sıcaklığında servis yapın veya soğutulmuş salata tercih ediyorsanız 30 dakikaya kadar buzdolabında bekletin. En iyi kan şekeri yönetimi için bu salatayı öğününüzün başında tadın veya ızgara proteinle eşleştirin.