

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 1.4 / GI 15

Malzemeler

Low GI vegetable, rich in lycopene olgun domates, lokma büyüklüğünde parçalara kesilmiş

Very low GI, high water content İngiliz salatalığı, yarım ay dilimler halinde

Contains quercetin for insulin sensitivity küçük kırmızı soğan, ince dilimlenmiş

Low GI, high in vitamin C orta boy yeşil dolmalık biber, dilimlenmiş

Healthy fats slow glucose absorption kırma zeytin

Antioxidant herb kuru kekik

For seasoning ince deniz tuzu

For seasoning taze çekilmiş karabiber

Vinegar may improve insulin sensitivity kırmızı şarap sirkesi

Monounsaturated fats for glycemic control sızma zeytinyağı

Protein and fat moderate blood sugar response beyaz peynir, cömert dilimler halinde kesilmiş

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

Talimatlar

Step 1

İnce dilimlenmiş kırmızı soğanı bir kase soğuk suya koyun ve 10 dakika bekletin. Bu adım, soğanın çıtır dokusunu korurken keskin, buruk tadını yumuşatır ve doğal şekerlerin bir kısmını uzaklaştırarak glisemik etkiyi azaltmaya yardımcı olur. 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 kase boyunca eşit şekilde dağıtmak için nazikçe karıştırın.

Step 3

Sebze karışımına kırma zeytinleri ekleyin. Kuru kekik, deniz tuzu ve cömert bir öğütme taze karabiberi salatanın üzerine serpin. Her şeyi iyice karıştırın ve sebzelerin doğal sularını salması için salatayı 5 dakika dinlendirin.

Step 4

Baharatları yeniden dağıtmak için salatayı tekrar nazikçe karıştırın. Kırmızı şarap sirkesini sebzelerin üzerine eşit şekilde gezdirin, ardından sızma zeytinyağını ekleyin. Her malzemenin hafifçe sosla kaplandığından emin olmak için bir kez daha karıştırın. Sirkenin asitliği, öğünün genel glisemik tepkisini düşürmeye yardımcı olur.

Step 5

Beyaz peynir dilimlerini salatanın üzerine yerleştirin, karıştırmak yerine sebzelerin arasına yerleştirin. Bu geleneksel sunum, kremalı dokusunu korurken her lokmada beyaz peynir almanızı sağlar. Beyaz peynirdeki protein ve yağ, kan şekeri seviyelerini daha da dengeler.

Step 6

Beyaz peynir ve sebzelerin üzerine serpilmiş ek bir tutam kuru kekikle bitirin. Tadına bakın ve istenirse daha fazla tuz, karabiber, sirke veya zeytinyağı ile baharatı ayarlayın.

Step 7

Optimum lezzet ve glisemik fayda için hemen oda sıcaklığında servis yapın. En iyi kan şekeri yönetimi için, lifin ve sağlıklı yağların glikoz emilimini yavaşlatmasına izin vererek, herhangi bir ekmek veya nişastalı yiyecekten önce sebzeleri yiyin. Bu salata, kan şekeri artışları olmadan 3-4 saat boyunca sürekli enerji sağlar.