

Sitrus Karidesli Salata Nar ve Taze Otlarla

Sucuk karidesler, yakut kırmızısı nar taneleri ve ekşi greyfurt segmentleriyle hazırlanan, hafif sitrus vinagreti ile servis edilen canlı, düşük glisemik indeksli bir salata—kan şekerini dengeli tutmak için ideal.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 5 min

Toplam: 20 min

Porsiyon: 6

GL 4.4 / GI 49

Malzemeler

1 for zest and juice, 1 for segments pembe greyfurtlar, rendeli ve segmentlere ayrılmış

sızma zeytinyağı

kırmızı şarap sirkesi

minimal amount for balance tatlı şeker

taze dill, ince doğranmış

pişmiş karidesleri, kabuğu soyulmuş ve damarları temizlenmiş

salatalık, yarıya bölünmüş ve çekirdeği çıkarılmış

şallotlar, ince doğranmış

frisée salatası, ısırılabilir parçalara yırtılmış

taze roka yaprakları

nar taneleri

logifoodcoach.com/recipes/sitrus-karidesli-salata-nar-ve-taze-otlarla

Talimatlar

Step 1

Bir greyfurtun kabuğunu doğrudan orta boy bir karıştırma kasesine rendeleyin, ardından aynı meyvenin suyunu sıkarak yaklaşık 3-4 yemek kaşığı taze meyve suyu çıkarın.

Step 2

Zeytinyağı, kırmızı şarap sirkesi, tatlı şeker ve doğranmış dili, greyfurt kabuğu ve suyu bulunan kaseye ekleyin. Dressing emülsiyeye olana ve şeker tamamen çözülene kadar şiddetle çırpın; böylece düzgün bir sitrus vinagreti oluşturun.

Step 3

Hazırlanan dressing'in yarısını ayrı bir kaseye aktarın ve pişmiş karideslerini ekleyin. Hafifçe karıştırarak kaplayın, ardından 10 dakika marinasyon yapması için kenara alın; böylece lezzetlerin deniz ürününe nüfuz etmesine izin verin.

Step 4

Karidesleri marinasyon yaparken, ikinci greyfurtun kabuğunu ve beyaz kısmını keskin bir bıçakla çıkarın, ardından temiz sitrus segmentlerini serbest bırakmak için zarlar arasında dikkatli bir şekilde dilimleyin. Kenara alın.

Step 5

Çekirdeği çıkarılmış salatalığı küçük, eşit parçalara doğrayın. Şallotları ince doğrayın ve frisée'yi gerekirse yönetilebilir parçalara yırtın.

Step 6

Büyük bir salata kasesinde salatalık, şallot, frisée ve rokayı birleştirin. Kalan sitrus dressing'i dökün ve her yaprağın hafifçe kaplanmasını sağlamak için nazikçe ancak tamamen karıştırın.

Step 7

Soslanmış yeşillikleri altı başlangıç tabağına veya sıg kaselerine bölün. Her porsiyonun üzerine marinasyonlu karidesler yerleştirin ve greyfurt segmentlerini tabağın etrafına sanatsal bir şekilde düzenleyin.

Step 8

Her salatayı, nar tanelerini cömertçe serpip renk ve tatılık için mücevher benzeri parlamalar ekleyerek bitirin. Yeşillikler çıtır ve karidesleri mükemmel şekilde marinasyonlanmışken hemen servis edin.