

Akdeniz Ton Balığı ve Beyaz Fasulye Salatası Bahar Kuşkonmaz ile

Protein açısından zengin, düşük glisemik indeksli Akdeniz salatası; yumuşak kuşkonmaz, kremi cannellini fasulyesi ve omega-3 açısından zengin ton balığını birleştirerek kan şekerini dengeli tutar.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 5 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 4

GL 6.2 / GI 22

Malzemeler

approximately 1 large bunch, trimmed büyük demet kuşkonmaz

2 standard cans, about 160g each drained weight sudaki konserve ton balığı steği, suyu çekilmiş

2 standard cans, about 240g each drained weight sudaki konserve cannellini fasulyesi, suyu çekilmiş

approximately 150g, finely diced kırmızı soğan, çok ince doğranmış

brined or salted, rinsed if desired kapari, suyu çekilmiş

cold-pressed preferred sızma zeytinyağı

helps reduce glucose response kırmızı şarap sirkesi

or 1 tsp dried tarragon taze taragon, ince doğranmış

Talimatlar

Step 1

Yüksek ısıda büyük bir tencere suyu kaynama noktasına getirin. Beklerken, kuşkonmaz saplarının ahşap uçlarını kırarak veya alt 1-2 inç'i keserek temizleyin.

Step 2

Temizlenmiş kuşkonmaz saplarını kaynayan suya ekleyin ve saplar yumuşak-çıtır ve parlak yeşil olana kadar 4-5 dakika pişirin. Çatalla delip doneness'i test edin—kolayca kaymalı ancak kuşkonmaz yine de biraz sert olmalıdır.

Step 3

Kuşkonmaz'ı bir süzgeçte süzün ve pişirme işlemini durdurmak ve canlı rengi korumak için hemen soğuk akan su altında 30-60 saniye durultun. Soğuduktan sonra sapları 2 inç parmak uzunluğu parçalara kesin.

Step 4

Büyük bir servis kasesinde, suyu çekilmiş ton balığını birleştirin ve bir çatalla kaba parçalara ayırın. Suyu çekilmiş cannellini fasulyesi, ince doğranmış kırmızı soğan ve kapariyi ekleyin. Bileşenleri eşit şekilde dağıtmak için hafifçe karıştırın.

Step 5

Soğutulmuş kuşkonmaz parçalarını ton balığı karışımı ile kasede ekleyin. Kuşkonmaz'ı kırmamak veya fasulyeyi ezmek için dikkatli bir şekilde karıştırın.

Step 6

Küçük bir kasede, zeytinyağı, kırmızı şarap sirkesi ve ince doğranmış taze taragon'u iyi karışana kadar çırpın. Sirke, hafif bir sos oluşturmak için yağla emülsifiye olmaya yardımcı olacaktır.

Step 7

Taragon sosunu salatanın üzerine dökün ve tüm bileşenleri kaplamak için hafifçe ancak tamamen karıştırın. Tat kontrol edin ve gerekirse baharat ayarlayın—kapari tuzluluk sağlar, bu nedenle ek tuz gerekli olmayabilir.

Step 8

Tatların birleşmesi için en az 15-20 dakika kapalı olarak buzdolabında bekletin veya öğün hazırlığı için 4 saate kadar bekletin. Soğuk veya oda sıcaklığında servis yapın. Optimal kan şekeri kontrolü için sebze ve fasulyeyi önce yiyin, ardından protein açısından zengin ton balığını.