

Akdeniz Gökkuşığı Ton Balığı Salatası

Hardal Soslu

Renkli sebzeler ve yağsız ton balığı içeren, canlı ve protein açısından zengin bir salata, ekşi hardal vinegreti ile servis edilir—stabil kan şekeri seviyeleri için mükemmel.

Hazırlık: 15 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 4

GL 11.6 / GI 35

Malzemeler

Rich in vitamin C, very low GI kırmızı tatlı biber, dilimlenmiş

Raw carrots have lower GI than cooked büyük havuç, rendelenmiş

Medium GI - use sparingly or reduce amount konserve mısır taneleri, süzölmüş

Low GI, high fiber vegetable şeker bezelyeleri

Medium GI but nutrient-dense pişmiş bebek pancar, çeyrek dilimlenmiş

Lean protein, zero glycemic impact konserve ton balığı bahar suyunda, süzölmüş ve ayrılmış

Choose olive oil-based for heart health mayonez

Helps lower glycemic response taze limon suyu

May improve insulin sensitivity tam tahıllı hardal

For dressing consistency su

Negligible glycemic impact, high volume marul yaprakları

Adds flavor without sugar yeşil soğan, dilimlenmiş

logifoodcoach.com/recipes/akdeniz-gokkusagi-ton-baligi-salatasi-hardal-soslu

Talimatlar

Step 1

Tüm sebzelerinizi hazırlayarak başlayın. Kırmızı tatlı biberi yıkayıp ince şeritler halinde kesin, havuçu kutu rendesi kullanarak rendeleyip, şeker bezelyeleri budayın ve pişmiş bebek pancarı çeyrek dilimleyin. Konserve mısırı bir süzgeçte tamamen süzün, hafifçe basarak fazla sıvıyı çıkarın.

Step 2

Ton balığı kutusunu açın ve tamamen süzün, fazla suyu çıkarmak için hafifçe basın. Ton balığını bir çatal kullanarak ısırılabilir parçalara ayırın, büyük parçaların kalmadığından emin olun. Bir tarafa ayırın.

Step 3

Büyük bir karıştırma kasesinde, dilimlenmiş kırmızı biberi, rendelenmiş havuçu, süzölmüş mısırı, şeker bezelyeleri, çeyrek dilimlenmiş pancarı ve ayrılmış ton balığını birleştirin. Malzemeleri eşit şekilde dağılına kadar hafifçe karıştırın, pancarı çok fazla kırmamaya dikkat edin.

Step 4

Hardal sosunu, 100g mayonez, 1 yemek kaşığı taze limon suyu, 2 yemek kaşığı tam tahıllı hardal ve 2 yemek kaşığı suyu küçük bir kasede çırparak hazırlayın. Sos pürüzsüz ve iyi emülsifiye olana kadar kuvvetlice karıştırın. Su, mayonezu dökülebilir bir tutarlılık oluşturmak için seyreltmeye yardımcı olur. Gerekirse ek su ile tutarlılığı ayarlayın, bir seferde 1 çay kaşığı ekleyin.

Step 5

Marul yapraklarını yıkayıp bir salata spinner veya temiz mutfak havlusu kullanarak iyice kurutun. Bunları geniş bir servis kasesinde veya bireysel tabakların içinde düzenleyin, salata karışımını tutacak bir yuva oluşturun.

Step 6

Renkli ton balığı ve sebze karışımını marul yataklı kaseye kaşıkla aktarın. Aile tarzı servis yapıyorsanız eşit şekilde dağıtın veya porsiyon kontrolü için dört bireysel tabağa bölün, her porsiyonun mısır karışımından yaklaşık 85g almasını sağlayın.

Step 7

Servis etmeden hemen önce hardal sosunu salatanın üzerine dökün, porsiyon başına yaklaşık 2-3 yemek kaşığı kullanın. Taze, hafif soğan tadı ve görsel çekicilik için ince dilimlenmiş yeşil soğanla garnish yapın.

Step 8

En iyi doku ve tazelik için hemen servis edin. Optimal kan şekeri yönetimi için, protein ve nişastasız sebzeleri ilk olarak yiyin, mısır gibi daha yüksek karbohidratlı bileşenleri son olarak saklayın. Kalan bileşenleri buzdolabında hava geçirmez kaplar içinde ayrı ayrı saklayın, 3 güne kadar taze kalır. Servis etmeye hazır olana kadar sosu ayrı tutun, çıtırılığı korumak için.