

Rábanos asados con hierbas y ajo

Los rábanos caramelizados se transforman en una guarnición sorprendentemente dulce y de bajo índice glucémico que rivaliza con las papas asadas sin el pico de azúcar en sangre.

Preparación: 10 min Cocción: 25 min Total: 35 min Porciones: 4

GL 1.3 / GI 15

Ingredientes

Low GI (15-20), excellent for blood sugar control rábanos redondos frescos, sin tallos y cortados por la mitad

Healthy fat slows glucose absorption ghee o mantequilla derretida

sal marina fina

pimienta negra recién molida

Antioxidants without carbs hierbas secas (perejil, cebollino o eneldo)

Supports insulin sensitivity dientes de ajo, finamente picados

Optional garnish hierbas frescas o aderezo ranch para servir (opcional)

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 220°C (425°F). Esta temperatura alta es esencial para lograr la caramelización que transforma los rábanos de picantes a dulces.

Step 2

Prepara los rábanos cortando los tallos y las puntas de las raíces, luego corta cada rábano por la mitad a lo largo. Sécalos con toallas de papel para eliminar el exceso de humedad, lo que ayuda a lograr un mejor dorado.

Step 3

En un tazón grande, combina los rábanos cortados por la mitad con el ghee o mantequilla derretida, sal, pimienta negra y las hierbas secas de tu elección. Mezcla bien hasta que cada pieza esté uniformemente cubierta con la grasa sazonada. No agregues el ajo todavía; se incorporará durante el asado para evitar que se queme.

Step 4

Coloca los rábanos sazonados en una sola capa en una bandeja grande para hornear con bordes o en un molde de 23x33 cm, con el lado cortado hacia abajo cuando sea posible. Evita amontonarlos para asegurar una caramelización adecuada en lugar de cocción al vapor.

Step 5

Asa durante 10 minutos, luego retira del horno y agrega el ajo picado. Mezcla todo bien, redistribuyendo los rábanos en una sola capa. Regresa al horno y continúa asando.

Step 6

Después de otros 10 minutos, mezcla los rábanos una vez más y asa durante 5-10 minutos finales hasta que estén dorados, tiernos al pincharlos con un tenedor y caramelizados en los bordes. El tiempo total de asado es de 25-30 minutos.

Step 7

Transfiere los rábanos asados a un plato para servir y decora con hierbas frescas si lo deseas. Para mayor riqueza, rocía con aderezo ranch o sírvelo a un lado para mojar. Se disfrutan mejor inmediatamente mientras están calientes y crujientes por fuera, tiernos por dentro.