

Rábanos asados con hierbas y ajo

Transforma los humildes rábanos en una perfección caramelizada y de bajo índice glucémico con esta técnica simple de asado que resalta su dulzura natural sin elevar el 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 frescos, sin tallos, con los extremos recortados y cortados por la mitad

Healthy fat slows glucose absorption; ghee is lactose-free ghee o mantequilla derretida

sal de mar fina

pimienta negra recién molida

Mix of herbs adds antioxidants without carbs perejil, cebollín o eneldo secos

Contains allicin which may support insulin sensitivity dientes de ajo, finamente picados

Optional garnish, adds vitamins and flavor hierbas frescas para decorar (perejil, eneldo o cebollín)

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 425°F (220°C). Esta temperatura alta es esencial para lograr una caramelización dorada en los rábanos mientras mantienes su interior tierno.

Step 2

Coloca los rábanos cortados por la mitad en un tazón grande. Agrega el ghee o mantequilla derretida, las hierbas secas, sal y pimienta negra. Reserva el ajo picado para después para evitar que se queme.

Step 3

Mezcla bien los rábanos con tus manos o una cuchara grande hasta que cada pieza esté uniformemente cubierta con la grasa sazonada. Esta cobertura ayuda a crear una hermosa corteza dorada durante el asado.

Step 4

Acomoda los rábanos sazonados en una sola capa en un molde para hornear de 9x13 pulgadas o una bandeja con borde. Evita amontonarlos para asegurar un dorado y caramelización uniformes.

Step 5

Asa durante 10 minutos, luego retira del horno y agrega el ajo picado. Mezcla todo bien para que el ajo se distribuya uniformemente e infunda los rábanos con sabor.

Step 6

Regresa el molde al horno y continúa asando por otros 15 minutos, revolviendo una vez a la mitad del tiempo, hasta que los rábanos estén dorados profundamente y tiernos al pincharlos con un tenedor, con bordes caramelizados.

Step 7

Retira del horno y prueba la sazón, ajustando sal y pimienta si es necesario. Decora con hierbas frescas picadas y sirve inmediatamente mientras estén calientes. Para mayor riqueza sin impactar significativamente el azúcar en sangre, rocía con una pequeña cantidad de aderezo ranch hecho con lácteos enteros o yogur griego.

logifoodcoach.com/recipes/rabanos-asados-con-hierbas-y-ajo