

Puerros caramelizados al horno con aceite de oliva

Puerros tiernos y dorados, asados hasta alcanzar una textura mantecosa—un acompañamiento de bajo índice glucémico que no eleva el azúcar en sangre mientras ofrece un sabor rico y caramelizado.

Preparación: 5 min

Cocción: 120 min

Total: 125 min

Porciones: 4

GL 1.5 / GI 16

Ingredientes

Low GI vegetable, high in prebiotic fiber 4 puerros medianos, partes blancas y verde claro

Healthy fat that slows glucose absorption 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen

For seasoning and drawing out moisture 1 cucharada de sal marina

Instrucciones

Step 1

Comienza limpiando bien los puerros bajo agua fría corriente, separando las capas para eliminar cualquier tierra o arena atrapada. Corta las puntas verde oscuro y retira aproximadamente un centímetro y medio del extremo de la raíz. Corta cada puerro longitudinalmente por la mitad para crear dos mitades.

Step 2

Coloca una bandeja para hornear vacía con borde en tu horno y precalienta a 200°C (400°F). Permitir que la bandeja se caliente asegura contacto inmediato con calor cuando se añadan los puerros, promoviendo una mejor caramelización.

Step 3

Mientras el horno se precalienta, combina las mitades de puerro, el aceite de oliva y la sal marina en un tazón grande para mezclar. Mezcla bien con tus manos o pinzas, asegurándote de que cada superficie esté uniformemente cubierta con la mezcla de aceite y sal.

Step 4

Retira cuidadosamente la bandeja caliente del horno y acomoda los puerros con el lado cortado hacia abajo en una sola capa. Cubre toda la bandeja firmemente con papel aluminio, doblando los bordes para crear un ambiente sellado. Regresa al horno e inmediatamente reduce la temperatura a 150°C (300°F).

Step 5

Asa los puerros cubiertos durante 75 a 90 minutos, hasta que estén muy suaves y tiernos al pincharlos con un tenedor. La temperatura baja y el ambiente cubierto crean un efecto de cocción al vapor suave que descompone las fibras sin quemar.

Step 6

Retira la bandeja del horno y retira cuidadosamente el papel aluminio. Usando pinzas, voltea cada mitad de puerro para que el lado cortado quede hacia arriba. Desecha el papel aluminio.

Step 7

Aumenta la temperatura del horno a 200°C (400°F) y regresa los puerros destapados al horno. Asa durante 15 a 20 minutos adicionales hasta que los bordes se vuelvan crujientes y de un dorado profundo, con caramelización visible en la superficie.

Step 8

Transfiere los puerros asados a una fuente para servir y deja reposar 2-3 minutos antes de servir. Los puerros deben estar mantecosos y suaves por dentro con exteriores crujientes y caramelizados. Sirve inmediatamente como acompañamiento de bajo índice glucémico junto a tu proteína preferida.