

Puerros caramelizados al horno con aceite de oliva

Puerros tiernos y dorados, asados a la perfección—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 1.0 / GI 16

Ingredientes

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

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra

Enhances flavor and mineral content 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 hojas verdes oscuras de la parte superior y corta aproximadamente un centímetro y medio del extremo de la raíz de cada puerro.

Step 2

Corta cada puerro por la mitad a lo largo de arriba a abajo, creando dos piezas largas que quedarán planas para asar. Reserva mientras preparas el horno.

Step 3

Coloca una bandeja grande para hornear con bordes en tu horno y precalienta a 200°C.

Calentar la bandeja asegura un contacto inmediato con el calor para una mejor caramelización.

Step 4

En un tazón grande, combina los puerros cortados por la mitad con el aceite de oliva y la sal marina. Mezcla suavemente pero bien, asegurándote de que cada pieza esté uniformemente cubierta con el aceite y el condimento.

Step 5

Retira cuidadosamente la bandeja caliente del horno y coloca los puerros con el lado cortado hacia abajo en una sola capa. Cubre bien toda la bandeja con papel de aluminio, creando un ambiente sellado. Reduce la temperatura del horno a 150°C y devuelve la bandeja cubierta al horno.

Step 6

Asa los puerros cubiertos durante 75 a 90 minutos, hasta que estén muy tiernos y puedan perforarse fácilmente con un tenedor. La cocción lenta y baja descompone sus fibras mientras concentra su dulzura natural.

Step 7

Retira la bandeja del horno y quita cuidadosamente el papel de aluminio. Voltea cada mitad de puerro para que el lado cortado quede hacia arriba. Aumenta la temperatura del horno a 200°C.

Step 8

Devuelve los puerros destapados al horno caliente y asa durante 15 a 20 minutos adicionales, hasta que los bordes se vuelvan crujientes y de un dorado profundo con manchas caramelizadas. Sirve inmediatamente mientras estén calientes, o a temperatura ambiente como parte de una comida amigable con el azúcar en sangre.