

Coles de Bruselas aplastadas y crujientes con parmesano

Coles de Bruselas doradas y crujientes con un centro tierno y una costra de parmesano sabrosa. Un acompañamiento de bajo índice glucémico que es satisfactorio y amigable con el azúcar en sangre.

Preparación: 10 min

Cocción: 35 min

Total: 45 min

Porciones: 4

GL 1.3 / GI 33

Ingredientes

Low GI (15), high fiber cruciferous vegetable Coles de Bruselas

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption aceite de oliva, más un poco para la bandeja

Adds flavor without impacting blood sugar ajo en polvo

2 tsp for boiling water, 1/2 tsp for seasoning sal marina, dividida

Optional heat; capsaicin may improve insulin sensitivity pimienta de cayena

Adds protein and fat; minimal glycemic impact queso parmesano, rallado y dividido

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 425°F (218°C). Prepara una bandeja grande para hornear cepillándola ligeramente con aceite de oliva o rociándola con spray para cocinar para evitar que se pegue.

Step 2

Lleva una olla grande de agua a hervir y añade 2 cucharaditas de sal marina. Agrega las coles de Bruselas al agua hirviendo y cocina durante 8-10 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor pero no blandas. Deberías poder atravesarlas fácilmente con un cuchillo.

Step 3

Escurre las coles de Bruselas inmediatamente y transfiérelas a un baño de hielo o pásalas por agua fría para detener la cocción. Sécalas completamente con toallas de papel o un paño de cocina limpio - este paso es crucial para lograr la máxima textura crujiente.

Step 4

Transfiere las coles de Bruselas secas a un tazón grande. Rocía con 2 cucharadas de aceite de oliva, luego añade el ajo en polvo, la 1/2 cucharadita restante de sal marina y la pimienta de cayena. Agrega 5 cucharadas del queso parmesano rallado y mezcla todo hasta que las coles estén uniformemente cubiertas.

Step 5

Coloca las coles de Bruselas sazonadas en tu bandeja preparada en una sola capa, espaciándolas aproximadamente 1.5-2 pulgadas entre sí. Usando el fondo de un vaso, un frasco o una taza medidora, presiona firmemente sobre cada col para aplastarla, creando más superficie para que quede crujiente.

Step 6

Espolvorea las 3 cucharadas restantes de queso parmesano sobre las coles aplastadas. Asa en el horno precalentado durante 25-30 minutos, volteando cuidadosamente cada col a la mitad de la cocción, hasta que ambos lados estén dorados y crujientes en los bordes. Sirve inmediatamente mientras estén calientes y crujientes.