

Ravanelli arrosto alle erbe con aglio

I ravanelli caramellati si trasformano in un contorno sorprendentemente dolce e a basso indice glicemico che rivaleggia con le patate arrosto senza il picco glicemico.

Preparazione: 10 min

Cottura: 25 min

Totale: 35 min

Porzioni: 4

GL 1.3 / GI 15

Ingredienti

Low GI (15-20), excellent for blood sugar control ravanelli freschi, privati dei gambi e tagliati a metà

Healthy fat slows glucose absorption ghee o burro fuso

sale marino fino

pepe nero macinato fresco

Antioxidants without carbs erbe secche (prezzemolo, erba cipollina o aneto)

Supports insulin sensitivity spicchi d'aglio, tritati finemente

Optional garnish erbe fresche o salsa ranch per servire (facoltativo)

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 220°C. Questa temperatura elevata è essenziale per ottenere la caramellizzazione che trasforma i ravanelli da piccanti a dolci.

Step 2

Prepara i ravanelli tagliando via i gambi e le estremità delle radici, quindi taglia ogni ravanello a metà per il lungo. Asciugali con carta da cucina per rimuovere l'umidità in eccesso, il che aiuta a ottenere una migliore doratura.

Step 3

In una grande ciotola, unisci i ravanelli tagliati a metà con il ghee o burro fuso, sale, pepe nero e le erbe secche scelte. Mescola accuratamente fino a quando ogni pezzo è uniformemente ricoperto dal grasso condito. Non aggiungere ancora l'aglio: verrà incorporato durante la cottura per evitare che bruci.

Step 4

Disponi i ravanelli conditi in un unico strato su una grande teglia con bordi o una pirofila da 23x33 cm, con il lato tagliato verso il basso quando possibile. Evita di sovrapporli per garantire una corretta caramellizzazione piuttosto che la cottura a vapore.

Step 5

Cuoci in forno per 10 minuti, quindi togli dal forno e aggiungi l'aglio tritato. Mescola bene il tutto, ridistribuendo i ravanelli in un unico strato. Rimetti in forno e continua la cottura.

Step 6

Dopo altri 10 minuti, mescola i ravanelli ancora una volta e cuoci per altri 5-10 minuti finché non sono dorati, teneri quando vengono infilzati con una forchetta e caramellati sui bordi. Il tempo totale di cottura è di 25-30 minuti.

Step 7

Trasferisci i ravanelli arrosto in un piatto da portata e guarnisci con erbe fresche se desideri.

Per una maggiore ricchezza, irrorala con salsa ranch o servila a parte per intingere. Si gustano al meglio immediatamente mentre sono caldi e croccanti all'esterno, teneri all'interno.

logifoodcoach.com/recipes/ravanelli-arrosto-alle-erbe-con-aglio