

Ravanelli arrosto alle erbe con aglio

Trasforma gli umili ravanelli in una perfezione caramellata a basso indice glicemico con questa semplice tecnica di cottura al forno che esalta la loro dolcezza naturale senza far salire la glicemia.

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, gambi rimossi, estremità tagliate e tagliati a metà

Healthy fat slows glucose absorption; ghee is lactose-free ghee o burro fuso

sale marino fino

pepe nero macinato fresco

Mix of herbs adds antioxidants without carbs prezzemolo, erba cipollina o aneto secchi

Contains allicin which may support insulin sensitivity spicchi d'aglio, tritati finemente

Optional garnish, adds vitamins and flavor erbe fresche per guarnire (prezzemolo, aneto o erba cipollina)

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 220°C. Questa temperatura alta è essenziale per ottenere una caramellizzazione dorata sui ravanelli mantenendo l'interno tenero.

Step 2

Metti i ravanelli tagliati a metà in una ciotola capiente. Aggiungi il ghee o burro fuso, le erbe secche, il sale e il pepe nero. Tieni da parte l'aglio tritato per dopo per evitare che bruci.

Step 3

Mescola accuratamente i ravanelli con le mani o un cucchiaino grande finché ogni pezzo non è uniformemente ricoperto dal grasso aromatizzato. Questa copertura aiuta a creare una bella crosta dorata durante la cottura.

Step 4

Disponi i ravanelli conditi in un unico strato su una teglia da 23x33 cm o una teglia con bordi. Evita di sovrapporli per garantire una doratura e caramellizzazione uniforme.

Step 5

Cuoci in forno per 10 minuti, poi togli dal forno e aggiungi l'aglio tritato. Mescola bene tutto insieme in modo che l'aglio si distribuisca uniformemente e infonda i ravanelli di sapore.

Step 6

Rimetti la teglia in forno e continua la cottura per altri 15 minuti, mescolando una volta a metà cottura, finché i ravanelli non sono dorati intensamente e teneri con i bordi caramellati.

Step 7

Togli dal forno e assaggia per regolare il condimento, aggiustando sale e pepe se necessario. Guarnisci con erbe fresche tritate e servi immediatamente mentre sono caldi. Per una maggiore ricchezza senza impattare significativamente la glicemia, irrori con una piccola quantità di salsa ranch preparata con latticini interi o yogurt greco.