

Porri caramellati al forno con olio d'oliva

Porri teneri e dorati, cotti al forno fino a raggiungere una consistenza burrosa—un contorno a basso indice glicemico che non fa impennare la glicemia pur offrendo un sapore ricco e caramellato.

Preparazione: 5 min

Cottura: 120 min

Totale: 125 min

Porzioni: 4

GL 1.5 / GI 16

Ingredienti

Low GI vegetable, high in prebiotic fiber 4 porri medi, solo le parti bianche e verde chiaro

Healthy fat that slows glucose absorption 60 ml di olio extravergine d'oliva

For seasoning and drawing out moisture 1 cucchiaio di sale marino

Istruzioni

Step 1

Inizia pulendo accuratamente i porri sotto acqua corrente fredda, separando gli strati per rimuovere eventuali residui di terra o sabbia. Elimina le parti verde scuro e rimuovi circa un centimetro dalla base. Taglia ogni porro a metà nel senso della lunghezza per creare due metà.

Step 2

Posiziona una teglia vuota con bordi nel forno e preriscalda a 200°C. Permettere alla teglia di scaldarsi garantisce un contatto termico immediato quando i porri vengono aggiunti, favorendo una migliore caramellizzazione.

Step 3

Mentre il forno si preriscalda, unisci i porri tagliati a metà, l'olio d'oliva e il sale marino in una ciotola capiente. Mescola accuratamente con le mani o con delle pinze, assicurandoti che ogni superficie sia uniformemente ricoperta con la miscela di olio e sale.

Step 4

Rimuovi con attenzione la teglia calda dal forno e disponi i porri con il lato tagliato verso il basso in un unico strato. Copri l'intera teglia ermeticamente con carta stagnola, sigillando i bordi per creare un ambiente chiuso. Rimetti in forno e riduci immediatamente la temperatura a 150°C.

Step 5

Cuoci i porri coperti per 75-90 minuti, finché non diventano molto morbidi e teneri quando infilzati con una forchetta. La temperatura bassa e l'ambiente coperto creano un delicato effetto vapore che scompone le fibre senza bruciare.

Step 6

Rimuovi la teglia dal forno e solleva con attenzione la carta stagnola. Usando delle pinze, gira ogni metà di porro in modo che il lato tagliato sia rivolto verso l'alto. Elimina la carta stagnola.

Step 7

Aumenta la temperatura del forno a 200°C e rimetti i porri scoperti in forno. Cuoci per altri 15-20 minuti finché i bordi diventano croccanti e di un bel colore dorato intenso, con una caramellizzazione visibile sulla superficie.

Step 8

Trasferisci i porri arrostiti su un piatto da portata e lascia riposare per 2-3 minuti prima di servire. I porri dovrebbero essere morbidissimi all'interno con l'esterno croccante e caramellato. Servi immediatamente come contorno a basso indice glicemico insieme alla tua scelta di proteine.