

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 1.0 / GI 16

Ingredienti

Low GI vegetable, rich in prebiotic fiber 4 porri medi, parti bianche e verde chiaro

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 60 ml di olio extravergine d'oliva

Enhances flavor and mineral content 1 cucchiaino 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 verdi scure e taglia circa un centimetro dalla base di ogni porro.

Step 2

Taglia ogni porro a metà per il lungo dall'alto verso il basso, creando due pezzi lunghi che si adaggeranno piatti per la cottura. Metti da parte mentre prepari il forno.

logifoodcoach.com/recipes/porri-caramellati-al-forno-con-olio-d-oliva

Step 3

Metti una teglia grande con bordi nel forno e preriscalda a 200°C. Riscaldare la teglia assicura un contatto termico immediato per una migliore caramellizzazione.

Step 4

In una ciotola capiente, unisci i porri tagliati a metà con l'olio d'oliva e il sale marino. Mescola delicatamente ma accuratamente, assicurandoti che ogni pezzo sia uniformemente ricoperto di olio e condimento.

Step 5

Togli con attenzione la teglia calda dal forno e disponi i porri con il lato tagliato verso il basso in un unico strato. Copri strettamente l'intera teglia con carta stagnola, creando un ambiente sigillato. Riduci la temperatura del forno a 150°C e rimetti la teglia coperta nel forno.

Step 6

Cuoci i porri coperti per 75-90 minuti, finché diventano molto teneri e possono essere facilmente infilzati con una forchetta. La cottura lenta e prolungata rompe le loro fibre concentrando la loro dolcezza naturale.

Step 7

Togli la teglia dal forno e rimuovi con attenzione la carta stagnola. Gira ogni metà di porro in modo che il lato tagliato sia rivolto verso l'alto. Aumenta la temperatura del forno a 200°C.

Step 8

Rimetti i porri scoperti nel forno caldo e cuoci per altri 15-20 minuti, finché i bordi diventano croccanti e di un bel colore dorato intenso con macchie caramellate. Servi immediatamente mentre sono caldi, oppure a temperatura ambiente come parte di un pasto amico della glicemia.