

Spaanse bloemkoolrijst met lage glycemische index

Een kleurrijk, bloedsuikervriendelijk bijgerecht dat authentieke Spaanse smaken biedt zonder de glucosepiek. Klaar in slechts 15 minuten met voedingsrijke groenten.

Vorbereiding: 5 min

Koken: 10 min

Totaal: 15 min

Porties: 4

GL 3.3 / GI 30

Ingrediënten

Healthy fat source; use olive oil for dairy-free option ghee (of boter van grasgevoed vee of olijfolie)

Low GI vegetable; contains prebiotic fiber gele ui, gehakt

May support healthy blood sugar metabolism teentjes knoflook, fijngehakt

Extremely low GI; high in fiber and nutrients bloemkoolrijst (vers of bevroren)

Moderate GI when raw; fiber helps slow absorption geraspte wortel

Low GI; concentrated source of lycopene tomatenpuree

For proper consistency gefilterd water

May support insulin sensitivity gemalen komijn

Antioxidant-rich herb gedroogde oregano

To taste; enhances flavors zeezout

Optional; adds fresh flavor and vitamin C verse koriander en parties limoen voor garnering

Instructies

Step 1

Verhit een eetlepel ghee in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte ui toe en bak voorzichtig ongeveer 3 minuten, af en toe roerend, tot de ui glazig en zacht wordt maar niet bruin.

Step 2

Voeg de fijngehakte knoflook toe aan de zachte uien en roer continu gedurende 30 seconden tot het geurig is. Pas op dat de knoflook niet verbrandt, want dit kan een bittere smaak geven.

Step 3

Voeg de resterende eetlepel ghee toe aan de pan en voeg dan meteen de bloemkoolrijst toe. Roer goed om alle bloemkoolstukjes te bedekken met het vet en de aromaten, zodat het gelijkmatig verdeeld is door de pan.

Step 4

Schep de geraspte wortels erdoor en blijf 2-3 minuten koken, af en toe roerend zodat de groenten zacht beginnen te worden en samensmelten.

Step 5

Meng in een klein kommetje de tomatenpuree met het gefilterde water tot een gladde pasta. Voeg dit mengsel toe aan de pan samen met de komijn, oregano, gerookte paprika en zeezout. Roer grondig om ervoor te zorgen dat de tomatenpuree en kruiden alle groenten gelijkmatig bedekken zonder klonten.

Step 6

Zet het vuur laag, dek de pan indien gewenst af en laat de bloemkoolrijst nog 4-5 minuten koken tot alle groenten mals zijn maar niet papperig. Proef en pas de smaak aan met extra zout, komijn, oregano of gerookte paprika indien nodig.

Step 7

Haal van het vuur en schep over in een serveerschaal. Garneer met vers gehakte koriander en serveer met partjes limoen of citroen aan de zijkant zodat gasten deze over hun portie kunnen uitknijpen. Serveer direct terwijl het nog warm is als bijgerecht bij je favoriete eiwit.

logifoodcoach.com/recipes/spaanse-bloemkoolrijst-met-lage-glycemische-index