

Parelgort risotto met langzaam geroosterde tomaten en verse kruiden

Romige parelgort risotto met gekarameliseerde geroosterde tomaten en aromatische kruiden. Een vezelrijk, laag-glycemisch alternatief voor traditionele rijst risotto.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 50 min

Totaal: 65 min

Porties: 8

GL 5.8 / GI 21

Ingrediënten

about 2 pounds total grote pruimtomaten, geschild en in vieren gesneden

extra vierge olijfolie

zout, verdeeld

versgemalen zwarte peper, verdeeld

natiumarme groentebouillon

water

sjalotten, fijngehakt

optional droge witte wijn

parelgort

verse basilicum, gehakt, plus hele blaadjes voor garnering

logifoodcoach.com/recipes/parelgort-risotto-met-langzaam-geroosterde-tomaten-en-verse-k

verse platte peterselie, gehakt

verse tijm, gehakt

Parmezaanse kaas, geraspt, plus extra voor garnering

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 230°C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier of gebruik een antiaanbakpan. Schik de in vieren gesneden tomaten in een enkele laag op de bereide plaat, besprenkel met 1 eetlepel olijfolie en breng op smaak met de helft van het zout en de peper. Schep voorzichtig om gelijkmatig te bedekken en rooster dan 25-30 minuten tot de tomaten gekarameliseerd zijn en aan de randen beginnen te verkolen. Houd 16 partjes apart voor het garneren van het afgewerkte gerecht.

Step 2

Terwijl de tomaten roosteren, combineer je de groentebouillon en het water in een middelgrote pan. Breng het mengsel aan de kook op hoog vuur, verlaag dan naar laag vuur en houd een gestage suddering aan gedurende het hele kookproces. Het warm houden van de vloeistof is essentieel voor de juiste risotto textuur.

Step 3

Verhit de resterende 2 eetlepels olijfolie in een grote, dikke pan of braadpan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte sjalotten toe en bak 2-3 minuten, regelmatig roerend, tot ze zacht, geurig en doorschijnend zijn maar niet gebruind.

Step 4

Giet de droge witte wijn in de pan bij de sjalotten en kook 2-3 minuten, af en toe roerend, tot het grootste deel van de vloeistof is verdampt en je de alcohol niet meer ruikt. Het kookproces verbrandt de alcohol en eventuele restsuikers, waardoor alleen de smaak overblijft. Voeg de parelgort toe aan de pan en rooster ongeveer 1 minuut, constant roerend om elke korrel met de olie en aromaten te bedekken.

Step 5

Begin het warme bouillonmengsel aan de gort toe te voegen in porties van een half kopje, regelmatig roerend. Wacht tot elke toevoeging bijna volledig is opgenomen voordat je de volgende opscheplepel vloeistof toevoegt. Dit geleidelijke proces, dat in totaal 45-50 minuten duurt, zorgt ervoor dat de gort zijn zetmeel afgeeft en een romige textuur creëert terwijl het gelijkmatig kookt. De gort is klaar wanneer de korrels zacht zijn maar nog steeds een prettige beet hebben.

Step 6

Haal de pan van het vuur en vouw voorzichtig de geroosterde tomaten (behalve de apart gehouden garneringpartjes), gehakte basilicum, peterselie, tijm en geraspte Parmezaanse kaas erdoor. Voeg het resterende zout en peper toe, roer om alles grondig te combineren. Proef en pas de kruiding indien nodig aan.

Step 7

Verdeel de risotto over acht voorverwarmde ondiepe kommen. Garneer elke portie met 2 apart gehouden geroosterde tomatenpartjes en een paar hele basilicumblaadjes. Gebruik een dunschiller om verse krullen Parmezaanse kaas over elke portie te schaven. Serveer direct terwijl het heet en romig is.

Step 8

Voor het beste bloedsuikerbeheer combineer je deze risotto met gegrilde kip, vis of witte bonen voor extra eiwit. Overweeg je maaltijd te beginnen met een gemengde groene salade met azijndressing om de glucoserespons verder te matigen.