

Geroosterde Bloemkool & Wilde Rijst Salade met Linzen

Een levendige, vezelrijke graanschaal met geroosterde gekruide bloemkool, nootachtige wilde rijst en eiwitrijke linzen—perfect voor stabiele bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 40 min

Totaal: 60 min

Porties: 12

GL 15.3 / GI 48

Ingrediënten

Low GI vegetable, high in fiber bloemkool, in roosjes verdeel

Healthy fat, slows glucose absorption olijfolie voor roasting

Antioxidant spice, no glycemic impact paprika

Wild rice lowers overall GI compared to white basmati alone basmati- en wilde rijstmix

Low GI (29), high protein and fiber Puy-linzen, gedroogd

Medium GI (64), use sparingly or reduce amount rozijnen

Large handful, rich in antioxidants verse peterselie, ruw gehakt

Large handful, aids digestion verse muntblaadjes, gehakt

Vitamin C enhances nutrient absorption citroenen, schil en sap

Healthy monounsaturated fats extra vierge olijfolie voor dressing

logifoodcoach.com/recipes/geroosterde-bloemkool-wilde-rijst-salade-met-linzen

Instructies

Step 1

Verwarm uw oven voor op 200°C (180°C ventilator/400°F/gasstand 6). Bekleed een groot bakblik met bakpapier.

Step 2

Snijd de bloemkool in hapgrootte roosjes van gelijke grootte voor gelijkmatig roasting. Plaats ze in een grote kom, druppel met 2 eetlepels olijfolie en bestrooi met paprika. Roer goed totdat alle roosjes gelijkmatig zijn bedekt met de gekruide olie.

Step 3

Verdeel de bloemkoolroosjes in een enkele laag op het voorbereide bakblik, zorg ervoor dat ze niet overlappen. Roast gedurende 35-40 minuten, draai eenmaal halverwege, totdat goudbruin aan de randen en mals wanneer doorgestoken met een vork. Uit de oven halen en afkoelen tot kamertemperatuur.

Step 4

Terwijl de bloemkool roast, spoel de rijst en linzen samen af in een fijnmazig zeef onder koud stromend water totdat het water helder is. Breng over naar een grote saucepan en voeg water toe in een 2:1 verhouding (ongeveer 1,2 liter water voor 600g gecombineerde granen en linzen).

Step 5

Breng de rijst en linzen aan de kook op hoog vuur, reduceer dan onmiddellijk tot een zacht kookpunt. Dek af met een strak sluitend deksel en kook gedurende 25-30 minuten totdat zowel de rijst als de linzen mals zijn maar nog een lichte bite hebben. Giet overtollig vocht af en spoel af onder koud water om het kookproces te stoppen en het mengsel af te koelen.

Step 6

Bereid de kruidendressing voor door de citroenschil, citroensap, 8 eetlepels olijfolie en witte wijnazijn in een kleine kom te mengen. Kruid royaal met zeezout en vers gemalen zwarte peper naar smaak.

Step 7

Breng het afgekoelde rijst- en lintenmengsel over naar een grote serveerschaal. Giet de dressing erover terwijl de granen nog licht warm zijn om ze de smaken te helpen opnemen. Voeg de geroosterde bloemkoolroosjes, rozijnen (of walnootvervanging), gehakte peterselie en muntblaadjes toe.

Step 8

Roer alles voorzichtig maar grondig door, zorg ervoor dat de dressing alle ingrediënten gelijkmatig bedekt. Proef en pas de kruiding aan indien nodig. Serveer op kamertemperatuur voor beste smaak en optimaal bloedsuikerrespons. Deze salade kan tot 2 dagen van tevoren worden bereid en afgedekt in de koelkast worden opgeslagen. Elke portie biedt ongeveer 1,5 kopjes van deze salade.