

Bloemkool tabbouleh met verse kruiden en lage glycemische index

Een bloedsuikervriendelijke variant op traditionele tabbouleh met bloemkool in plaats van bulgur, vol verse kruiden, knapperige groenten en gezonde vetten.

Vorbereiding: 15 min

Totaal: 15 min

Porties: 4

GL 1.8 / GI 24

Ingrediënten

yields 3 cups cauliflower couscous; GI: 15 (very low); non-starchy vegetable base kleine bloemkool, in roosjes gesneden

GI: negligible; rich in vitamin K and antioxidants verse peterselie, blaadjes en zachte stelen

GI: negligible; supports digestion and adds refreshing flavor verse muntblaadjes

GI: 15; mild allium flavor without blood sugar impact bosuitjes, gehakt

GI: negligible; supports insulin sensitivity teentjes knoflook

GI: 15; low-sugar vegetable despite sweetness rijpe tomaten, fijngehakt

GI: 15; high water content, minimal carbs komkommer, fijngehakt

enhances flavors; use quality sea salt zeezout

GI: negligible; citric acid may help moderate glucose response vers citroensap

healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption extra vierge olijfolie

Instructies

Step 1

Verwijder de buitenste bladeren van de bloemkool en snijd de kool in kleine roosjes, gooi de dikke stronk weg. Je zou ongeveer 3 kopjes roosjes moeten hebben.

Step 2

Doe de bloemkoolroosjes in batches in een keukenmachine als dat nodig is. Pulseer 15-20 keer totdat de bloemkool is afgebroken tot een zeer fijne, couscousachtige textuur—veel fijner dan typische bloemkoolrijst. De stukjes moeten op fijn broodkruim lijken. Doe de verwerkte bloemkool in een grote mengkom.

Step 3

Zonder de keukenmachine te wassen, voeg je de peterselieblaadjes en -stelen, muntblaadjes, bosuitjes en knoflookteentjes toe. Pulseer 10-15 keer totdat alle kruiden en aromaten fijngehakt zijn in kleine, gelijkmatige stukjes. Schraap de zijanten schoon indien nodig.

Step 4

Voeg het gehakte kruidenmengsel toe aan de kom met de bloemkoolcouscous. Gebruik een vork of je handen om alles door elkaar te mengen, zodat de kruiden gelijkmatig door de bloemkool verdeeld zijn.

Step 5

Voeg de fijngehakte tomaten en komkommer toe aan de kom. Vouw ze voorzichtig door het bloemkool- en kruidenmengsel, zonder de groenten te pletten.

Step 6

Strooi het zout over de salade en besprenkeld met het verse citroensap en de extra vierge olijfolie. Meng alles grondig door elkaar, zodat de dressing alle ingrediënten gelijkmatig bedekt.

Step 7

Dek de kom af en laat de tabboueh 10-15 minuten op kamertemperatuur rusten zodat de smaken kunnen mengen en de bloemkool iets zachter wordt door het citroensap en zout. Proef en pas de smaak aan met extra zout of citroensap indien gewenst.

logifoodcoach.com/recipes/bloemkool-tabbouleh-met-verse-kruiden-en-lage-glycemische-index

Step 8

Serveer direct op kamertemperatuur, of bewaar tot 3 dagen in de koelkast. Voor het beste bloedsuikerbeheer kun je dit als voorgerecht nemen vóór eiwitrijke hoofdgerechten, of combineren met gegrilde vis of kip voor een complete maaltijd met lage glycemische index.