

Laag-glycemische bloemkooltabbouleh met verse kruiden

Een bloedsuikervriendelijke twist op traditionele tabbouleh met bloemkool in plaats van bulgur, boordevol vezelrijke groenten en stofwisselingsversnellende kruiden.

Vorbereiding: 15 min

Totaal: 15 min

Porties: 4

GL 1.9 / GI 24

Ingrediënten

Provides low-GI base instead of bulgur wheat; estimated GI: 15 kleine bloemkool, in roosjes gesneden

Rich in antioxidants that support insulin sensitivity; negligible glycemic impact verse peterselie, bladeren en zachte stelen

May help regulate blood sugar; contains compounds that improve glucose metabolism verse muntblaadjes

Low-GI allium vegetable; estimated GI: 15 bosuitjes, gehakt

May improve insulin sensitivity and reduce fasting glucose teentjes knoflook, geschild

Low-GI vegetable; estimated GI: 38; rich in lycopene rijpe tomaten, fijngehakt

Very low-GI; high water content slows digestion; estimated GI: 15 komkommer, fijngehakt

No glycemic impact; enhances mineral absorption zeezout

Acidic component lowers overall glycemic response; estimated GI: 20 vers citroensap

Healthy fat slows glucose absorption; no glycemic impact; choose cold-pressed extra vierge olijfolie

Instructies

Step 1

Breek de bloemkool in kleine roosjes en verwijder dikke stelen. Doe de roosjes in porties in je keukenmachine en pulseer 15-20 keer totdat de bloemkool is afgebroken tot een zeer fijne, couscousachtige textuur—veel fijner dan typische bloemkoolrijst. De stukjes moeten op kleine graantjes lijken. Doe de verwerkte bloemkool over in een grote mengkom.

Step 2

Zonder de keukenmachine te wassen, doe je de verse peterselieblaadjes en -stelen, muntblaadjes, geschilde knoflookteentjes en gehakte bosuitjes erin. Pulseer 10-15 keer totdat alle kruiden en aromaten fijngehakt zijn in kleine, gelijkmatige stukjes. Je wilt ze goed gehakt maar niet gepureerd tot een pasta.

Step 3

Doe het kruidenmengsel uit de keukenmachine bij de bloemkool in de kom. Gebruik een vork of je handen om de bloemkool en kruiden voorzichtig te mengen en gelijkmatig te verdelen.

Step 4

Voeg de fijngehakte tomaten en komkommer toe aan de kom. De groenten moeten in kleine, gelijkmatige blokjes zijn gesneden, ongeveer zo groot als de bloemkoolkorrels voor de beste textuur en uitstraling.

Step 5

Strooi het zout gelijkmatig over de salade en druppel het verse citroensap en de extra vierge olijfolie erover. Gebruik een grote lepel of je handen om alles grondig te mengen, zodat de dressing alle groenten en kruiden gelijkmatig bedekt.

Step 6

Laat de tabbouleh 10-15 minuten op kamertemperatuur rusten voordat je serveert. Deze rusttijd laat de bloemkool de dressing absorberen en zorgt ervoor dat de smaken mooi samensmelten. Het zuur van het citroensap zal de rauwe groenten licht verzachten.

Step 7

Proef en pas de smaak indien nodig aan door meer zout, citroensap of olijfolie toe te voegen naar je voorkeur. Serveer direct op kamertemperatuur, of bewaar tot 3 dagen in de koelkast. Voor het beste bloedsuikerbeheer combineer je het met een eiwitbron en eet je de groenten eerst voordat je eventuele onderdelen van je maaltijd met meer koolhydraten eet.