

# Chili-knoflook groenten

*Een levendige, bloedsuikervriendelijke groenteroerbak vol vezelrijke bladgroenten, aromatische knoflook en een pittige chili—klaar in slechts 20 minuten.*

Vorbereiding: 10 min

Koken: 10 min

Totaal: 20 min

Porties: 4

**GL 2.4 / GI 17**

## Ingrediënten

**Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats** laagcalorische kookspray

teentjes knoflook, in dunne plakjes

rode pepers, ontpit en grof gehakt

rode ui, in dunne ringen

groene paprika's, ontpit en grof gehakt

bimi, bijgesneden

boerenkool, grof gehakt

sap van ongewaxte citroen

# Instructies

---

## Step 1

Bereid al je groenten voor voordat je begint met koken. Snijd de teentjes knoflook in dunne plakjes, ontpit en hak de rode pepers grof, snijd de rode ui in dunne ringen en hak de groene paprika's grof in hapklare stukken.

## Step 2

Snijd de bimi bij door harde uiteinden eraf te snijden, hak vervolgens de boerenkool grof in hanteerbare stukken. Pers de citroen uit en zet het sap opzij. Meet 100 ml water af en houd dit klaar.

## Step 3

Verhit een grote antiaanbakpan of wok op middelhoog vuur. Spray 2-3 keer met laagcalorische kookspray om het oppervlak gelijkmatig te bedekken.

## Step 4

Voeg de gesneden knoflook en gehakte pepers toe aan de hete pan. Roerbak ongeveer 1 minuut tot het geurig is en de knoflook net begint te kleuren, pas op dat het niet verbrandt.

## Step 5

Voeg de gesneden rode ui, gehakte groene paprika's en bijgesneden bimi toe aan de pan samen met 100 ml water. Roerbak 2-3 minuten, regelmatig omscheppen, tot de groenten beginnen te verzachten maar nog steeds wat knapperig zijn.

## Step 6

Roer de gehakte boerenkool erdoor en bak nog 2 minuten, terwijl je constant blijft scheppen, tot de boerenkool is geslonken en heldergroen is geworden maar zijn structuur behoudt.

## Step 7

Breng de groenten licht op smaak met versgemalen zwarte peper. Knijp het verse citroensap over de groenten en schep een laatste keer om goed te verdelen.

## Step 8

Schep direct over in een serveerschaal en geniet warm. Voor een optimale bloedsuikerspiegel kun je dit het beste als eerste gang serveren of als bijgerecht bij een magere eiwitbron zoals gegrilde vis of kip.