

Gegrilde groenten met balsamico en kruidenmarinade

Kleurrijke gegrilde groenten gemarineerd in een suikervrije balsamico-kruidenmix. Dit bijgerecht met lage glycemische waarde zit boordevol vezels en antioxidanten voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 15 min

Totaal: 30 min

Porties: 4

GL 2.6 / GI 18

Ingrediënten

Low GI vegetable, high in fiber and water content middelgrote courgettes, in hapklare stukjes gesneden

Contains chromium which may help regulate blood sugar rode ui, in ringen gesneden

Rich in vitamin C, very low glycemic impact paprika, ontpit en in repen gesneden

Extremely low carb, provides B vitamins for glucose metabolism champignons, gehalveerd

Low GI despite natural sugars, high in fiber cherry- of druiventomaatjes

Very low carb and calorie, excellent for blood sugar control aubergine, in hapklare stukjes gesneden

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption extra vierge olijfolie

Natural sweetness without added sugar, may improve insulin sensitivity balsamicoazijn

logifoodcoach.com/recipes/gegrilde-groenten-met-balsamico-en-kruidenmarinade

May help lower blood sugar levels knoflookpoeder

Anti-inflammatory herb with minimal glycemic impact gedroogde basilicum

Acidic component helps lower overall glycemic response vers citroensap

zeezout

Contains piperine which may enhance nutrient absorption zwarte peper, vers gemalen

Instructies

Step 1

Bereid alle groenten voor door ze te wassen en in gelijkmatige stukken te snijden: snijd courgette in halve maantjes, snijd rode ui in dikke ringen, verwijder zaadjes uit paprika en snijd in repen, halveer champignons, laat cherrytomaatjes heel, en snijd aubergine in hapklare blokjes. Gelijkmatige grootte zorgt voor gelijkmatig garen.

Step 2

Verwarm je grill voor op middelhoog vuur (ongeveer 200°C). Als je een gasgrill gebruikt, verwarm dan 10-15 minuten voor met het deksel gesloten. Voor houtskool, wacht tot de kolen bedekt zijn met witte as.

Step 3

Terwijl de grill opwarmt, maak je de balsamico-kruidenmarinade door olijfolie, balsamicoazijn, knoflookpoeder, gedroogde basilicum, vers citroensap, zout en zwarte peper in een kleine kom of pot te kloppen. Zet opzij zodat de smaken kunnen mengen.

Step 4

Schik de groenten in een grillmandje of grillpan om te voorkomen dat kleinere stukjes door de roosters vallen. Je kunt grotere stukken ook aan spiesjes rijgen. Leg de groenten direct op de voorverwarmde grillroosters.

Step 5

Grill de groenten 6-8 minuten per kant, één keer omdraaien, tot ze mooie grillstrepen en lichte karamelisatie krijgen. Let goed op—je wilt knapperige groenten met een rokerige smaak, geen zachte. Aubergine en courgette zijn het snelst gaar, terwijl uien misschien een extra minuutje nodig hebben.

Step 6

Doe alle gegrilde groenten direct in een grote serveerschaal. Giet de bereide balsamicomarinade over de warme groenten en schep voorzichtig om gelijkmatig te bedekken, zodat elk stukje de kruidendressing krijgt.

Step 7

Laat de groenten 5-10 minuten op kamertemperatuur rusten zodat ze de marinadesmaak opnemen. De restwarmte helpt de groenten de pittige, aromatische dressing op te nemen. Serveer warm of op kamertemperatuur als bijgerecht of over gemengde sla voor een complete maaltijd met lage glycemische waarde.