

Boter-gestoofde kool met lage glycemische index

Malse kool zachtjes gesudeerd en afgemaakt met rijke boter maakt een bloedsuikervriendelijk bijgerecht dat zowel troostend als voedzaam is.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 12 min

Totaal: 22 min

Porties: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingrediënten

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control 1 grote krop groene kool

For boiling water and seasoning 1 eetlepel grof zout, plus extra voor op smaak brengen

Healthy fat slows glucose absorption 2 eetlepels gezouten boter of olijfolie

Enhances flavor without affecting blood sugar Versgemalen zwarte peper naar smaak

Instructies

Step 1

Vul een grote soeppan met water en voeg 1 eetlepel grof zout toe. Zet op hoog vuur en breng aan de kook.

Step 2

Terwijl het water opwarmt, bereid je de kool voor door eventuele beschadigde of verkleurde buitenste bladeren te verwijderen. Snijd de krop in vieren, verwijder de harde kern en snijd de kool vervolgens in dunne repen van ongeveer 0,5 cm breed.

Step 3

Zodra het water volledig kookt, voeg je voorzichtig de gesneden kool toe aan de pan. Roer zachtjes om alle stukken onder water te dompelen.

Step 4

Laat de kool 12 tot 15 minuten zonder deksel koken en roer af en toe. De kool is klaar wanneer hij heel zacht is en zijn rauwe knapperigheid heeft verloren, maar nog wel enige structuur behoudt.

Step 5

Giet de gekookte kool grondig af in een vergiet en laat overtollig water ongeveer 1 minuut wegdruppelen. Druk voorzichtig met een lepel om extra vocht te verwijderen.

Step 6

Doe de afgegoten kool in een grote serveerschaal. Voeg terwijl het nog heet is de boter of olijfolie toe en schep tot het vet gesmolten is en elke streng bedekt.

Step 7

Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en extra grof zout naar smaak, begin met ongeveer 3/4 theelepel. Schep goed door en proef, pas de smaak aan tot de smaken helder en goed uitgebalanceerd zijn. Serveer direct terwijl het nog heet is.