

Boter-gestoofde kool met lage glycemische index

Malse gestoofde kool met rijke boter is een bloedsuikervriendelijk bijgerecht dat zowel vullend als voedzaam is voor stabiele glucosewaarden.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 15 min

Totaal: 25 min

Porties: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingrediënten

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

For cooking water 1 eetlepel grof zout, voor het kookwater

Healthy fat slows glucose absorption 2 eetlepels gezouten boter of olijfolie

Adjust to taste 3/4 theelepel grof zout, voor op smaak brengen

For seasoning Versgemalen zwarte peper, naar smaak

Instructies

Step 1

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

logifoodcoach.com/recipes/boter-gestoofde-kool-met-lage-glycemische-index

Step 2

Terwijl het water opwarmt, inspecteer je de koolkrop en verwijder je beschadigde, verwelkte of verkleurde buitenste bladeren. Gooi deze bladeren weg.

Step 3

Snijd de koolkrop in vieren en verwijder dan de harde kern uit elk kwart. Snijd de kool in dunne repen van ongeveer 0,5 tot 1 cm breed.

Step 4

Zodra het water volledig kookt, voeg je voorzichtig de gesneden kool toe. Roer voorzichtig om alle stukken onder te dompelen. Kook 12 tot 15 minuten totdat de kool heel zacht en doorschijnend wordt.

Step 5

Test of de kool gaar is door een stukje te proeven—het moet zacht zijn zonder ruwe knapperigheid. Wanneer het klaar is, giet je de inhoud in een vergiet en laat je het goed uitlekken, zodat overtollig water kan wegdruppelen.

Step 6

Doe de uitgelekte kool in een grote serveerschaal. Voeg terwijl het nog heet is de boter of olijfolie toe en schep totdat het gesmolten is en de kool gelijkmatig bedekt.

Step 7

Breng op smaak met 3/4 theelepel grof zout en enkele malen versgemalen zwarte peper. Schep goed om de kruiden te verdelen. Proef en pas het zout aan indien nodig totdat de smaken helder en goed in balans zijn.

Step 8

Serveer direct terwijl het heet is. Voor optimaal bloedsuikerbeheer kun je dit als eerste gang van je maaltijd eten of naast een magere eiwitbron.