

Mediterrane geroosterde bloemkoolbowl met tahindressing

Een kleurrijke salade met lage glycemische index met geroosterde bloemkool en kikkererwten met romige tahindressing—perfect voor een stabiele bloedsuikerspiegel en langdurige energie.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 25 min

Totaal: 45 min

Porties: 4

GL 11.8 / GI 28

Ingrediënten

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control middelgrote bloemkool, in kleine roosjes gesneden

Moderate GI (28-35), high in protein and fiber kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt

Healthy fat, slows glucose absorption extra vierge olijfolie

fijn zeezout

May improve insulin sensitivity gemalen komijn

knoflookpoeder

uienpoeder

gerookt paprikapoeder

versgemalen zwarte peper

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-geroosterde-bloemkoolbowl-met-tahindressing

Very low GI, eat first for best blood sugar response verse rucola

Healthy fats slow carbohydrate absorption grote rijpe avocado, in dunne plakjes gesneden

kleine rode ui, in dunne ringen gesneden

Protein and healthy fats for satiety geroosterde pijnboompitten

Sesame paste, low GI, high in protein tahin

Acid helps lower glycemic response vers geperst citroensap

teentje knoflook, geperst of fijngehakt

warm water voor de dressing

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 220°C en bereid een grote bakplaat met rand voor door deze licht in te vetten met bakspray of te bekleden met bakpapier voor gemakkelijke schoonmaak.

Step 2

Doe de bloemkoolroosjes en uitgelekte kikkererwten in een grote mengkom. Besprenkel met olijfolie en voeg dan het zeezout, komijn, knoflookpoeder, uienpoeder, gerookt paprikapoeder en zwarte peper toe. Meng alles goed door elkaar totdat de groenten gelijkmatig bedekt zijn met olie en kruiden.

Step 3

Verdeel de gekruide bloemkool en kikkererwten in een enkele laag over de voorbereide bakplaat, zorg ervoor dat ze niet te dicht op elkaar liggen. Rooster in de voorverwarmde oven gedurende 25-30 minuten, roer halverwege een keer om, totdat de bloemkool goudbruine randjes krijgt en gaar is.

Step 4

Bereid terwijl de groenten roosteren de tahindressing. Meng in een kleine kom of weckpot de tahin, citroensap, komijn en fijngehakte knoflook. Voeg 2 eetlepels warm water toe en klopf krachtig tot het glad en romig is. Voeg geleidelijk meer warm water toe, een eetlepel per keer, totdat je een gietbare consistentie bereikt. Breng op smaak met zout en peper.

Step 5

Haal de geroosterde groenten uit de oven en laat ze 3-4 minuten licht afkoelen op de bakplaat. Deze korte rusttijd laat de smaken tot rust komen en maakt ze gemakkelijker te hanteren.

Step 6

Schik de verse rucola op een grote serveerschaal of verdeel over vier individuele kommen. Verdeel de plakjes avocado, dunne uiringen en geroosterde pijnboompitten er gelijkmatig overheen.

Step 7

Voeg de warme geroosterde bloemkool en kikkererwten toe over het rucolamengsel. Besprenkel royaal met de tahindressing, of serveer de dressing apart zodat iedereen zelf kan bepalen hoeveel ze willen. Garneer met extra partjes citroen om erover uit te knijpen. Voor optimale bloedsuikercontrole eet je eerst de groenten en sla, gevolgd door de kikkererwten en bloemkool. Serveer direct terwijl de geroosterde groenten nog warm zijn.