

Geroosterde bloemkool en kikkererwten power salade met romige tahin dressing

Een voedzame, bloedsuikervriendelijke salade met vezelrijke geroosterde bloemkool en kikkererwten, pittige rucola, en hartvriendelijke vetten van avocado en tahin.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 25 min

Totaal: 45 min

Porties: 4

GL 12.0 / GI 28

Ingrediënten

Low GI vegetable, high in fiber middelgrote bloemkool, in kleine roosjes gesneden

Low GI legume, excellent protein and fiber source kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt

Healthy fat, slows glucose absorption extra vierge olijfolie

fijn zeezout

gemalen komijn

knoflookpoeder

uienpoeder

gerookte paprikapoeder

versgemalen zwarte peper

logifoodcoach.com/recipes/geroosterde-bloemkool-en-kikkererwten-power-salade-met-romige

Low carb, nutrient-dense leafy green verse rucola

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

kleine rode ui, in dunne ringen gesneden

Healthy fats and protein geroosterde pijnboompitten

citroenpartjes, om te serveren

Sesame paste, healthy fats tahin

versgeperst citroensap

teentje knoflook, geperst of fijngehakt

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 220°C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier of spuit licht in met bakspray om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Doe de bloemkoolroosjes en uitgelekte kikkererwten in een grote mengkom. Besprenkel met olijfolie en voeg het zeezout, komijn, knoflookpoeder, uienpoeder, gerookte paprikapoeder en zwarte peper toe. Meng alles goed door elkaar tot 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 dat ze niet te dicht op elkaar liggen. Rooster in de voorverwarmde oven gedurende 25-30 minuten, roer halverwege een keer om, tot de bloemkool goudbruine randjes krijgt en gaar is. Haal uit de oven en laat iets afkoelen.

Step 4

Maak terwijl de groenten roosteren de tahin dressing. Klop in een kleine kom of weckpot de tahin, citroensap, komijn en fijngehakte knoflook door elkaar. Voeg 2 eetlepels warm water toe en klop stevig tot het glad en romig is. Als de dressing te dik is, voeg dan per eetlepel extra warm water toe tot je een gietbare consistentie hebt. Breng op smaak met zout en peper.

Step 5

Schik de verse rucola op een grote serveerschaal of in een brede saladekom. Verdeel de dunne uiringen, avocado plakjes en geroosterde pijnboompitten gelijkmatig over de sla.

Step 6

Voeg de warme geroosterde bloemkool en kikkererwten toe aan de salade en verdeel ze over de rucola en andere ingrediënten. De warmte zal de rucola licht laten slinken, wat een prettig textuurcontrast creëert.

Step 7

Besprenkel de hele salade royaal met de romige tahin dressing. Serveer direct met extra citroenpartjes ernaast om uit te knijpen. Voor de beste bloedsuikercontrole, moedig aan om eerst de groenten te eten, gevolgd door de kikkererwten en andere componenten.