

Geroosterde bloemkool met lage glycemische index en wereldse kruidenvariaties

Transformeer simpele bloemkool in een bloedsuikervriendelijk meesterwerk met Italiaanse, Mexicaanse of Indische kruiden. Knapperige randjes, zachte binnenkant, geen glucosepieken.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 30 min

Totaal: 40 min

Porties: 4

GL 2.4 / GI 21

Ingrediënten

1 grote krop bloemkool

Use minimum needed to coat; healthy fat slows glucose absorption 2 tot 3 eetlepels extra vierge olijfolie

1/4 theelepel fijn zeezout

versgemalen zwarte peper, naar smaak

For Italian version; adds protein without carbs 75 gram fijngeraspte parmezaanse kaas

For Italian version garnish 1 theelepel fijngesneden verse platte peterselie

For Italian version; vitamin C aids nutrient absorption fijngeraspte citroenschil

Optional for Italian and Indian versions; capsaicin may improve insulin sensitivity rode pepervlokken, naar smaak

logifoodcoach.com/recipes/geroosterde-bloemkool-met-lage-glycemische-index-en-wereldse-kruidenvariaties

For Mexican version; may help regulate blood sugar 1/2 theelepel gemalen komijn

For Mexican version 1/4 theelepel chilipoeder

For Mexican version; adds healthy fats, protein, and magnesium 40 gram rauwe pompoenpitten (gepelde)

For Mexican and Indian versions 1 theelepel fijngesneden verse koriander

For Mexican version fijngeraspte limoenschil

For Indian version; turmeric component has anti-inflammatory properties 1/2 theelepel kerrie

For Indian version verse koriander voor garnering

Optional for Indian version rode pepervlokken voor garnering

Instructies

Step 1

Plaats het ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 220°C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier om aanbakken te voorkomen en gemakkelijk schoonmaken te garanderen.

Step 2

Bereid de bloemkool voor door de bladeren te verwijderen en de stronk gelijk met de onderkant af te snijden. Zet de krop rechtop en snijd naar beneden in vier gelijke parten. Snijd voorzichtig alleen de harde binnenste kern van elke part weg, houd de roosjes aan elkaar. Snijd elke part dwars in plakjes van 1 cm dik en verdeel vervolgens voorzichtig grote clusters in hapklare roosjes voor gelijkmatig roosteren.

Step 3

Doe de bloemkoolstukjes op de voorbereide bakplaat. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en bestrooi gelijkmatig met zout en wat malen zwarte peper. Gebruik je handen om alles door elkaar te mengen, zodat elk stukje licht bedekt is met olie. Voeg de resterende eetlepel olie alleen toe als de bloemkool droog lijkt—te veel olie kan goede karamelisatie voorkomen.

Step 4

Voor BASIS geroosterde bloemkool: Verdeel de roosjes in één laag met ruimte ertussen. Rooster 15 minuten, haal dan uit de oven en schep om met een spatel. Zet terug in de oven en blijf roosteren tot de randjes diep goudbruin en knapperig zijn, nog 10 tot 20 minuten. De karamelisatie is essentieel voor smaak en creëert gunstige verbindingen die de metabolische gezondheid ondersteunen.

Step 5

Voor ITALIAANSE versie: Volg stap 3, rooster dan 15 minuten. Haal uit de oven, schep de bloemkool om en strooi parmezaanse kaas direct over de roosjes (vermijd kale plekken op de plaat waar kaas zou kunnen verbranden). Zet terug in de oven en rooster tot de bloemkool goudbruin is en de kaas knapperig, 10 tot 20 minuten. Garneer direct met verse peterselie, citroenschil en rode pepervlokken indien gewenst. Het eiwit in parmezaan helpt de bloedsuikerrespons te stabiliseren.

Step 6

Voor MEXICAANSE versie: Voeg na stap 3 komijn en chilipoeder toe aan de bloemkool met olie en meng grondig om de kruiden te verdelen. Verdeel in één laag en rooster 15 minuten. Haal uit de oven, schep om en strooi dan pompoenpitten over het midden van de plaat (houd weg van de randen om verbranden te voorkomen). Rooster tot de bloemkool goudbruin is en de pompoenpitten geroosterd, nog 10 tot 15 minuten. Maak af met verse koriander en limoenschil. De gezonde vetten in pompoenpitten vertragen de glucoseopname prachtig.

Step 7

Voor INDISCHE versie: Strooi na stap 3 kerrie over de bloemkool met olie en meng tot gelijkmatig bedekt met het gouden kruidenmengsel. Verdeel in één laag en rooster 15 minuten, schep dan om en blijf roosteren tot diep gekarameliseerd, nog 10 tot 20 minuten. Garneer met verse koriander en optioneel rode pepervlokken. De kurkuma in kerrie biedt ontstekingsremmende voordelen die de insulinegevoeligheid ondersteunen.

Step 8

Serveer direct terwijl de randjes knapperig zijn, of laat afkoelen en bewaar tot 4 dagen in de koelkast. Voor het beste bloedsuikerbeheer eet je deze vezelrijke bloemkool aan het begin van je maaltijd vóór eventuele zetmeelproducten of eiwitten. Het hoge vezelgehalte vertraagt de maaglediging en matigt de glycemische impact van je hele maaltijd. Verwarm opnieuw in een oven van 200°C gedurende 8-10 minuten om de knapperigheid te herstellen.