

# Geroosterde radijsjes met kruiden en knoflook

*Gekarameliseerde radijsjes veranderen in een verrassend zoet bijgerecht met een lage glycemische waarde dat kan wedijveren met geroosterde aardappelen, maar zonder de bloedsuikerpiek.*

Vorbereiding: 10 min

Koken: 25 min

Totaal: 35 min

Porties: 4

**GL 1.3 / GI 15**

## Ingrediënten

**Low GI (15-20), excellent for blood sugar control** verse radijsjes, stelen verwijderd en gehalveerd

**Healthy fat slows glucose absorption** gesmolten ghee of boter

fijn zeezout

versgemalen zwarte peper

**Antioxidants without carbs** gedroogde kruiden (peterselie, bieslook of dille)

**Supports insulin sensitivity** teentjes knoflook, fijngehakt

**Optional garnish** verse kruiden of ranch dressing om te serveren (optioneel)

# Instructies

---

## Step 1

Plaats je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 220°C. Deze hoge temperatuur is essentieel voor het bereiken van de karamelisatie die radijsjes van scherp naar zoet transformeert.

## Step 2

Bereid de radijsjes voor door de stelen en worteluiteinden af te snijden, snijd vervolgens elke radijs in de lengte doormidden. Dep ze droog met keukenpapier om overtollig vocht te verwijderen, wat helpt bij het beter bruinen.

## Step 3

Meng in een grote kom de gehalveerde radijsjes met gesmolten ghee of boter, zout, zwarte peper en je keuze aan gedroogde kruiden. Schep goed door tot elk stukje gelijkmatig bedekt is met het gekruide vet. Voeg de knoflook nog niet toe—die wordt tijdens het roosteren toegevoegd om verbranden te voorkomen.

## Step 4

Verdeel de gekruide radijsjes in één laag over een grote bakplaat met rand of een ovenschaal van 23x33 cm, met de snijkant naar beneden waar mogelijk. Vermijd opeenhoping om goede karamelisatie te garanderen in plaats van stomen.

## Step 5

Rooster gedurende 10 minuten, haal dan uit de oven en voeg de gehakte knoflook toe. Schep alles goed door en verdeel de radijsjes weer in één laag. Zet terug in de oven en ga verder met roosteren.

## Step 6

Schep na nog eens 10 minuten de radijsjes opnieuw door en rooster nog 5-10 minuten tot ze goudbruin zijn, zacht wanneer je er met een vork in prikt, en gekarameliseerd aan de randjes. Totale roostertijd is 25-30 minuten.

## Step 7

Schep de geroosterde radijsjes over in een serveerschaal en garneer met verse kruiden indien gewenst. Voor extra rijkheid, bedruppel met ranch dressing of serveer het ernaast om in te dippen. Het lekkerst direct geserveerd terwijl ze heet en knapperig aan de buitenkant zijn, en zacht van binnen.