

Geroosterde radijsjes met kruiden en knoflook

Transformeer eenvoudige radijsjes tot gekarameliseerde perfectie met een lage glycemische index met deze simpele roostermethode die hun natuurlijke zoetheid naar boven haalt zonder je bloedsuikerspiegel te laten stijgen.

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, uiteinden afgesneden en gehalveerd

Healthy fat slows glucose absorption; ghee is lactose-free gesmolten ghee of boter

fijn zeezout

versgemalen zwarte peper

Mix of herbs adds antioxidants without carbs gedroogde peterselie, bieslook of dille

Contains allicin which may support insulin sensitivity teentjes knoflook, fijngehakt

Optional garnish, adds vitamins and flavor verse kruiden voor garnering (peterselie, dille of bieslook)

Instructies

Step 1

Plaats je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 220°C. Deze hoge temperatuur is essentieel om een gouden karamelisatie op de radijsjes te krijgen terwijl de binnenkant mals blijft.

Step 2

Doe de gehalveerde radijsjes in een grote mengkom. Voeg de gesmolten ghee of boter, gedroogde kruiden, zout en zwarte peper toe. Bewaar de gehakte knoflook voor later om verbranden te voorkomen.

Step 3

Meng de radijsjes grondig met je handen of een grote lepel totdat elk stukje gelijkmatig bedekt is met het gekruide vet. Deze coating helpt een mooie gouden korst te creëren tijdens het roosteren.

Step 4

Verdeel de gekruide radijsjes in een enkele laag over een ovenschaal van 23x33 cm of een bakplaat met rand. Vermijd opeenhoping om gelijkmatige bruining en karamelisatie te garanderen.

Step 5

Rooster gedurende 10 minuten, haal dan uit de oven en voeg de gehakte knoflook toe. Meng alles goed zodat de knoflook gelijkmatig verdeeld wordt en de radijsjes van smaak voorziet.

Step 6

Zet de schaal terug in de oven en blijf nog 15 minuten roosteren, waarbij je halverwege een keer roert, totdat de radijsjes diep goudbruin zijn en vorkzacht met gekarameliseerde randjes.

Step 7

Haal uit de oven en proef op smaak, pas zout en peper aan indien nodig. Garneer met verse gehakte kruiden en serveer direct terwijl ze nog warm zijn. Voor extra rijkheid zonder de bioedsuiker significant te beïnvloeden, bedruppel met een kleine hoeveelheid ranchdressing gemaakt met volle zuivel of Griekse yoghurt.

logifoodcoach.com/recipes/geroosterde-radijsjes-met-kruiden-en-knoflook