

Langzaam geroosterde gekarameliseerde prei met olijfolie

Malse, goudkleurige prei geroosterd tot boterzachte perfectie—een bijgerecht met lage glycemische index dat je bloedsuiker niet laat pieken terwijl het een rijke, gekarameliseerde smaak levert.

Vorbereiding: 5 min

Koken: 120 min

Totaal: 125 min

Porties: 4

GL 1.5 / GI 16

Ingrediënten

Low GI vegetable, high in prebiotic fiber 4 middelgrote preien, witte en lichtgroene delen

Healthy fat that slows glucose absorption 60 ml extra vierge olijfolie

For seasoning and drawing out moisture 1 eetlepel zeezout

Instructies

Step 1

Begin met het grondig schoonmaken van de prei onder koud stromend water, waarbij je de lagen van elkaar haalt om eventueel vastzittend vuil of zand te verwijderen. Snijd de donkergroene toppen weg en verwijder ongeveer anderhalve centimeter van het worteluiteinde. Snijd elke prei in de lengte doormidden om twee helften te maken.

Step 2

Plaats een lege bakplaat met rand in je oven en verwarm voor op 200°C. Door de plaat te laten opwarmen, zorg je voor directe contactwarmte wanneer de prei wordt toegevoegd, wat betere karamelisatie bevordert.

Step 3

Terwijl de oven voorverwarmt, combineer je de gehalveerde preien, olijfolie en zeezout in een grote mengkom. Meng grondig met je handen of een tang, zodat elk oppervlak gelijkmatig bedekt is met het olie- en zoutmengsel.

Step 4

Haal voorzichtig de hete bakplaat uit de oven en leg de preien met de snijkant naar beneden in één laag. Bedek de hele plaat stevig met aluminiumfolie en druk de randen aan om een afgesloten omgeving te creëren. Zet terug in de oven en verlaag de temperatuur onmiddellijk naar 150°C.

Step 5

Rooster de afgedekte prei 75 tot 90 minuten, totdat ze heel zacht en mals zijn wanneer je er met een vork in prikt. De lage temperatuur en de afgedekte omgeving creëren een zacht stoomeffect dat de vezels afbreekt zonder te verbranden.

Step 6

Haal de bakplaat uit de oven en trek voorzichtig de folie eraf. Gebruik een tang om elke preihelft om te draaien zodat de snijkant naar boven wijst. Gooi de folie weg.

Step 7

Verhoog de oventemperatuur naar 200°C en zet de onafgedekte prei terug in de oven. Rooster nog eens 15 tot 20 minuten totdat de randen knapperig en diep goudbruin worden, met zichtbare karamelisatie op het oppervlak.

Step 8

Leg de geroosterde prei op een serveerschaal en laat 2-3 minuten rusten voor het serveren. De prei moet botermals van binnen zijn met knapperige, gekarameliseerde buitenkanten. Serveer direct als bijgerecht met lage glycemische index naast je keuze van eiwit.