

Langzaam geroosterde gekarameliseerde prei met olijfolie

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

Vorbereiding: 5 min

Koken: 120 min

Totaal: 125 min

Porties: 4

GL 1.0 / GI 16

Ingrediënten

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

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 60 ml extra vierge olijfolie

Enhances flavor and mineral content 1 eetlepel zeezout

Instructies

Step 1

Begin met het grondig schoonmaken van de prei onder koud stromend water, waarbij je de lagen scheidt om eventueel vastzittend vuil of zand te verwijderen. Snijd de donkergroene bladtoppen weg en snijd ongeveer anderhalve centimeter van het worteluiteinde van elke prei af.

Step 2

Snijd elke prei in de lengte doormidden van boven naar beneden, zodat je twee lange stukken krijgt die plat kunnen liggen om te roosteren. Zet opzij terwijl je de oven voorbereidt.

Step 3

Plaats een grote bakplaat met rand in je oven en verwarm voor op 200°C. Het voorverwarmen van de plaat zorgt voor direct contactwarmte voor betere karamelisatie.

Step 4

Meng in een grote kom de gehalveerde preien met de olijfolie en het zeezout. Schep voorzichtig maar grondig, zodat elk stuk gelijkmatig bedekt is met de olie en kruiding.

Step 5

Haal voorzichtig de hete bakplaat uit de oven en schik de prei met de snijkant naar beneden in één laag. Bedek de hele bakplaat strak met aluminiumfolie, zodat een afgesloten omgeving ontstaat. Verlaag de oventemperatuur naar 150°C en zet de afgedekte plaat terug in de oven.

Step 6

Rooster de afgedekte prei 75 tot 90 minuten, totdat ze heel zacht zijn en gemakkelijk met een vork kunnen worden doorgeprikt. Het lage, langzame koken breekt de vezels af terwijl hun natuurlijke zoetheid geconcentreerd wordt.

Step 7

Haal de bakplaat uit de oven en verwijder voorzichtig de folie. Keer elke preihelf om zodat de snijkant naar boven wijst. Verhoog de oventemperatuur naar 200°C.

Step 8

Zet de onbedekte prei terug in de hete oven en rooster nog eens 15 tot 20 minuten, totdat de randjes knapperig en diep goudbruin worden met gekarameliseerde plekje. Serveer direct terwijl ze warm zijn, of op kamertemperatuur als onderdeel van een bloedsuikervriendelijke maaltijd.