

Knapperige platgedrukte spruitjes met parmezaan

Goudkleurige, knapperige spruitjes met een zachte kern en een hartige korst van parmezaan. Een bijgerecht met lage glycemische waarde dat zowel vullend als bloedsuikervriendelijk is.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 35 min

Totaal: 45 min

Porties: 4

GL 1.3 / GI 33

Ingrediënten

Low GI (15), high fiber cruciferous vegetable spruitjes

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption olijfolie, plus extra voor de bakplaat

Adds flavor without impacting blood sugar knoflookpoeder

2 tsp for boiling water, 1/2 tsp for seasoning zeezout, verdeeld

Optional heat; capsaicin may improve insulin sensitivity cayennepeper

Adds protein and fat; minimal glycemic impact parmezaanse kaas, geraspt en verdeeld

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 425°F (218°C). Bereid een grote bakplaat voor door deze licht in te vetten met olijfolie of in te spuiten met bakspray om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Breng een grote pan water aan de kook en voeg 2 theelepels zeezout toe. Voeg de spruitjes toe aan het kokende water en kook ze 8-10 minuten tot ze gaar zijn maar niet zacht. Je moet er gemakkelijk met een mes doorheen kunnen prikken.

Step 3

Giet de spruitjes onmiddellijk af en breng ze over in een ijsbad of spoel ze af onder koud water om het kookproces te stoppen. Dep ze volledig droog met keukenpapier of een schone theedoek - deze stap is cruciaal voor maximale knapperigheid.

Step 4

Doe de droge spruitjes in een grote mengkom. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en voeg dan het knoflookpoeder, de resterende 1/2 theelepel zeezout en de cayennepeper toe. Voeg 5 eetlepels van de geraspte parmezaanse kaas toe en meng alles tot de spruitjes gelijkmatig bedekt zijn.

Step 5

Verdeel de gekruide spruitjes in een enkele laag over je voorbereide bakplaat, met ongeveer 1,5-2 cm ruimte ertussen. Gebruik de bodem van een glas, weckpot of maatbeker om stevig op elk spruitje te drukken en het plat te maken, waardoor meer oppervlak ontstaat voor knapperigheid.

Step 6

Strooi de resterende 3 eetlepels parmezaanse kaas over de platgedrukte spruitjes. Rooster in de voorverwarmde oven gedurende 25-30 minuten, waarbij je elk spruitje halverwege het koken voorzichtig omdraait, tot beide kanten goudbruin en knapperig aan de randen zijn. Serveer direct terwijl ze heet en knapperig zijn.