

Geroosterde Butternutpompoeen en Parelgerstensalade met Balsamicoglazuur

Een voedingsdichte, vezelrijke salade met laag-GI parelgerst en geroosterde pompoeen—perfect voor stabiele bloedsuikerniveaus en duurzame energie gedurende de hele dag.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 30 min

Totaal: 45 min

Porties: 8

GL 12.8 / GI 27

Ingrediënten

Medium GI (51); rich in fiber and beta-carotene butternutpompoeen, geschild en in lange stukken gesneden

Healthy fat that slows glucose absorption olijfolie voor roosteren

Exceptionally low GI (28); high in soluble fiber parelgerst

Very low GI; contains chromium for insulin support Tenderstem broccoli, in middelgrote stukken gesneden

Concentrated flavor without added sugars gedroogde tomaten, in plakjes gesneden

Low GI; contains quercetin kleine rode ui, fijngehakt

Protein and healthy fats; supports stable blood sugar pompoeenpitten

Adds flavor without impacting blood sugar kleine kappertjes, uitgespoeld

Healthy fats; negligible glycemic impact zwarte olijven, ontpit

Anti-inflammatory properties verse basilicum, fijngehakt

Acetic acid helps moderate blood sugar response balsamicozijn

Monounsaturated fats slow carbohydrate absorption extra-vergine olijfolie

Minimal glycemic impact; adds depth Dijon-mosterd

May improve insulin sensitivity teentje knoflook, fijngehakt

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 200°C (400°F/Gasstand 6). Schik de butternutpompoeen-stukken op een groot bakblik, druppel 2 eetlepels olijfolie erover en meng goed. Kruid licht met zout en peper, rooster dan 25-30 minuten tot zacht en licht gekarameliseerd aan de randen, draai halverwege om. De lichte oliebedekking helpt de glycemische respons te matigen.

Step 2

Terwijl de pompoen roostert, breng je een grote pot met zout water aan de kook. Voeg de parelgerst toe en kook ongeveer 25-30 minuten, roer af en toe, tot de korrels zacht zijn maar nog een aangenaam kauwgevoel hebben (al dente textuur). De gerst moet zacht genoeg zijn om comfortabel te eten maar niet pappig. Koken is de voorkeurmethode om de laagst mogelijke GI te behouden.

Step 3

Bereid de balsamicovinegarette voor door 3 eetlepels balsamicozijn, 4 eetlepels extra-vergine olijfolie, 1 theelepel Dijon-mosterd en het fijngehakte knoflooktentje in een kleine kom te mengen. Kruid royaal met zout en vers gemalen zwarte peper. Klop energiek tot de dressing goed is geëmulgeerd en iets dikker is geworden. De gezonde vetten in deze dressing helpen glucoseabsorptie te vertragen.

Step 4

Wanneer de gerst gaar is, giet je deze goed af in een fijnmazig zeef en brengt je deze over naar een grote mengkom. Giet onmiddellijk de balsamicovinegarette over de hete gerst en roer goed om ervoor te zorgen dat elk korrel is bedekt. Laat de gekleurde gerst afkoelen tot kamertemperatuur, roer af en toe—dit helpt de korrels de smakelijke dressing op te nemen en stelt resistente zetmeel in staat zich te vormen, wat de glycemische impact verder verlaagt.

Step 5

Breng een middelgrote pot met zout water aan de kook en voeg de Tenderstem broccolistukken toe. Kook 3-4 minuten tot net zacht en heldergroen—je wilt dat ze wat crunch behouden. Giet onmiddellijk af en spoel onder koud stromend water om het kookproces te stoppen en de levendige kleur te behouden. Pat de broccoli droog met een schone keukendoek.

Step 6

Haal de geroosterde butternutpompoe uit de oven en laat deze iets afkoelen. Zodra de gerst kamertemperatuur heeft bereikt, voeg je de geroosterde pompoen, blancheerde broccoli, in plakjes gesneden gedroogde tomaten, fijngehakte rode ui, pompoenpitten, uitgespoelde kappertjes en ontkernde zwarte olijven toe aan de kom.

Step 7

Voeg de vers fijngehakte basilicum toe aan de salade en vouw alle ingrediënten voorzichtig samen tot ze gelijk verdeeld zijn, zorg ervoor dat je de pompoensstukken niet te veel breekt. Proef en pas de kruiding aan met extra zout, peper of een spuitje meer balsamicozijn indien gewenst. Serveer op kamertemperatuur of gekoeld. Deze salade bewaart prachtig in een luchtdichte container in de koelkast tot 3 dagen. Voor optimale bloedsuikercontrole, overweeg om eerst de groenten te eten voordat je de gerst en pompoen eet.