

Lavglykemisk blomkålis i spansk stil

En fargerik, blodsukkervennlig tilbehørsrett som gir autentiske spanske smaker uten blodsukkerstigningen. Klar på bare 15 minutter med næringsrike grønnsaker.

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 4

GL 3.3 / GI 30

Ingredienser

Healthy fat source; use olive oil for dairy-free option ghee (eller gressfôret smør eller olivenolje)

Low GI vegetable; contains prebiotic fiber gul løk, hakket

May support healthy blood sugar metabolism hvitløksfedd, finhakket

Extremely low GI; high in fiber and nutrients blomkålis (fersk eller frossen)

Moderate GI when raw; fiber helps slow absorption revet gulrot

Low GI; concentrated source of lycopene tomatpuré

For proper consistency filtrert vann

May support insulin sensitivity malt spisskummen

Antioxidant-rich herb tørket oregano

To taste; enhances flavors havsalt

Optional; adds fresh flavor and vitamin C fersk koriander og limebiter til pynt

Instruksjoner

Step 1

Varm én spiseskje ghee i en stor stekepanne på middels lav varme. Tilsett den hakkede løken og la den koke forsiktig i omtrent 3 minutter, rør av og til, til løken blir gjennomsiktig og myk, men ikke brun.

Step 2

Tilsett den finhakkede hvitløken til den myke løken og rør kontinuerlig i 30 sekunder til den dufter. Vær forsiktig så hvitløken ikke brenner, da dette kan skape en bitter smak.

Step 3

Tilsett den resterende spiseskjeen med ghee i pannen, deretter tilsett umiddelbart blomkålrisen. Rør godt slik at alle blomkålbitene dekkes med fett og de aromatiske ingrediensene, og sørg for jevn fordeling i hele pannen.

Step 4

Bland inn den revne gulroten og fortsett å koke i 2-3 minutter, rør av og til for å la grønnsakene begynne å mykne og smelte sammen.

Step 5

I en liten bolle, bland tomatpuréen med det filtrerte vannet for å lage en jevn pasta. Tilsett denne blandingen i pannen sammen med spisskummen, oregano, røkt paprika og havsalt. Rør grundig for å sikre at tomatpuréen og krydderne dekker alle grønnsakene jevnt uten klumper.

Step 6

Reduser varmen til lav, dekk pannen om ønskelig, og la blomkålrisen koke i ytterligere 4-5 minutter til alle grønnsakene er møre, men ikke mosete. Smak og juster smaken med ekstra salt, spisskummen, oregano eller røkt paprika etter behov.

Step 7

Ta av varmen og overfør til et serveringsfat. Pynt med fersk hakket koriander og server med lime- eller sitronbåter på siden slik at gjestene kan presse over sine porsjoner. Server umiddelbart mens det er varmt som tilbehør til ditt favorittprotein.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-blomkalris-i-spansk-stil