

Perlebygg-risotto med langtidsstekte tomater og friske urter

Kremet perlebygg-risotto med karamelliserte stekte tomater og aromatiske urter. Et fiberrikt, lavglykemisk alternativ til tradisjonell risrisotto.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 65 min

Porsjoner: 8

GL 5.8 / GI 21

Ingredienser

about 2 pounds total store plommetomater, skrellet og delt i fire

ekstra virgin olivenolje

salt, delt

nymalt svart pepper, delt

natriumredusert grønnsaksbuljong

vann

sjalottløk, finhakket

optional tørr hvitvin

perlebygg

fersk basilikum, hakket, pluss hele blader til pynt

logifoodcoach.com/recipes/perlebygg-risotto-med-langtidsstekte-tomater-og-friske-urter

fersk bladpersille, hakket

fersk timian, hakket

parmesanost, revet, pluss ekstra til pynt

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 230°C. Dekk en stor stekeplate med bakepapir eller bruk en stekepanne med non-stick belegg. Fordel tomatkvartene i ett lag på platen, drypp over 1 spiseskje olivenolje, og krydre med halvparten av saltet og pepperen. Vend forsiktig for å dekke jevnt, og stek i 25-30 minutter til tomatene er karamellisert og begynner å få farge på kantene. Sett av 16 biter til pynt på den ferdige retten.

Step 2

Mens tomatene steker, bland grønnsaksbuljongen og vannet i en middels stor kasserolle. Bring blandingen til et forsiktig kok på høy varme, reduser deretter til lav varme og hold et jevnt småkok gjennom hele kokeprosessen. Å holde væsken varm er avgjørende for riktig risottotekstur.

Step 3

Varm de resterende 2 spiseskjeer olivenolje i en stor, tykk kasserolle eller gryte på middels varme. Tilsett den hakkede sjalottløken og stek i 2-3 minutter under hyppig omrøring, til den blir myk, duftende og gjennomsiktig, men ikke brun.

Step 4

Hell den tørre hvitvinnen i pannen med sjalottløken og kok i 2-3 minutter under jevnlig omrøring, til det meste av væsken har fordampet og du ikke lenger kan lukte alkoholen. Kokeprosessen brenner av alkoholen og eventuelt restsukker, og etterlater kun smak. Tilsett perlebygget i pannen og rist det i omtrent 1 minutt under konstant omrøring for å dekke hvert korn med oljen og aromastoffene.

Step 5

Begynn å tilsette den varme buljongblandingen til bygget i halve kopper om gangen, under hyppig omrøring. Vent til hver tilsetning er nesten fullstendig absorbert før du tilsetter neste øse væske. Denne gradvise prosessen, som tar 45-50 minutter totalt, lar bygget frigjøre stivelsen og skape en kremet tekstur mens det koker jevnt. Bygget er ferdig når kornene er møre, men fortsatt har en behagelig tyggemotstand.

Step 6

Ta pannen av varmen og vend forsiktig inn de stekte tomatene (unntatt de reserverte pyntbitene), hakket basilikum, persille, timian og revet parmesanost. Tilsett resten av saltet og pepperen, og rør for å blande alt grundig. Smak til og juster krydderet om nødvendig.

Step 7

Fordel risottoen på åtte oppvarmede dype tallerkener. Topp hver porsjon med 2 reserverte stekte tomatbiter og noen hele basilikumblader. Bruk en ostehøvel til å skave friske skiver parmesanost over hver porsjon. Server umiddelbart mens den er varm og kremet.

Step 8

For best blodsukkerregulering, kombiner denne risottoen med grillet kylling, fisk eller hvite bønner for ekstra protein. Vurder å starte måltidet med en grønn salat tilsatt eddik for å ytterligere moderere glukoseresponsen.