

Roastert Blomkål & Villris Salat med Linser

En fargerik, fiberrik kornbolle med roastert krydret blomkål, nøtteaktig villris og proteinrik linser—perfekt for stabilt blodsukker.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 40 min

Totalt: 60 min

Porsjoner: 12

GL 15.3 / GI 48

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber blomkål, delt i buketter

Healthy fat, slows glucose absorption olivenolije til roasting

Antioxidant spice, no glycemic impact paprika

Wild rice lowers overall GI compared to white basmati alone basmati og villrisblanding

Low GI (29), high protein and fiber Puy-linser, tørket

Medium GI (64), use sparingly or reduce amount rosiner

Large handful, rich in antioxidants frisk persille, grovt hakket

Large handful, aids digestion friske mynteblader, hakket

Vitamin C enhances nutrient absorption sitroner, skall og saft

Healthy monounsaturated fats ekstra virgin olivenolije til dressing
logifoodcoach.com/recipes/roastert-blomkal-villris-salat-med-linser

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C (180°C vifte/400°F/gassmerke 6). Foring et stort bakebrett med bakepapir.

Step 2

Kutt blomkålen i munnstor buketter av lignende størrelse for jevn roasting. Plasser dem i en stor bolle, dryss med 2 spiseskjeer olivenolije, og strø paprika over. Bland grundig til alle buketter er jevnt dekket med den krydret oljen.

Step 3

Spre blomkålbukkettene i ett lag på det forberedte bakebrettet, og sikr at de ikke overlapper. Rist i 35-40 minutter, vend en gang halvveis gjennom, til gyllenbrun ved kantene og myk når den gjennomstikkes med en gaffel. Fjern fra ovnen og la avkjøle til romtemperatur.

Step 4

Mens blomkålen ristos, skyll risen og linsene sammen i en finmasket sil under kaldt rennende vann til vannet er klart. Overfør til en stor gryte og tilsett vann i et 2:1 forhold (omtrent 1,2 liter vann for 600g kombinert korn og linser).

Step 5

Bring risen og linsene til koking over høy varme, reduser deretter umiddelbart til en mild simring. Dekk med et tett lokk og kok i 25-30 minutter til både risen og linsene er møre men fortsatt har en liten bite. Dren eventuell overskuddsvæske og skyll under kaldt vann for å stoppe koking og avkjøle blandingen.

Step 6

Forbered urte-dressingen ved å visp sammen sitronskallet, sitronaft, 8 spiseskjeer olivenolije og hvitvin eddik i en liten bolle. Krydre generøst med sjøsalt og fersk malt svart pepper etter smak.

Step 7

Overfør den avkjølte ris- og linseblanding til en stor serveringsbolle. Hell dressingen over mens kornene fortsatt er litt varme for å hjelpe dem med å absorbere smakene. Tilsett de roasterte blomkålbukkettene, rosiner (eller valnøtt-erstatning), hakket persille og mynteblader.

Step 8

Bland alt sammen forsiktig men grundig, og sikr at dressingen dekker alle ingredienser jevnt. Smak og juster kryddring hvis nødvendig. Server ved romtemperatur for best smak og optimal blodsukkerrespons. Denne salaten kan lages opptil 2 dager i forveien og lagres dekket i kjøleskapet. Hver porsjon gir omtrent 1,5 kopper av denne tilfredsstillende salaten.