

Lavglykemisk blomkålabbouleh med friske urter

En blodsukkervennlig vri på tradisjonell tabbouleh som bruker blomkål i stedet for bulgur, fullpakket med friske urter, sprø grønnsaker og sunne fettstoffer.

Forberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 4

GL 1.8 / GI 24

Ingredienser

yields 3 cups cauliflower couscous; GI: 15 (very low); non-starchy vegetable base liten blomkålhode, delt i buketter

GI: negligible; rich in vitamin K and antioxidants fersk persille, blader og mørne stilker

GI: negligible; supports digestion and adds refreshing flavor friske mynteblader

GI: 15; mild allium flavor without blood sugar impact vårløk, hakket

GI: negligible; supports insulin sensitivity hvitløksfedd

GI: 15; low-sugar vegetable despite sweetness modne tomater, finhakket

GI: 15; high water content, minimal carbs agurk, finhakket

enhances flavors; use quality sea salt havsalt

GI: negligible; citric acid may help moderate glucose response fersk sitronsaft

healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption ekstra virgin olivenolje

Instruksjoner

Step 1

Fjern de ytre bladene fra blomkålen og del hodet i små buketter, og kast den tykke kjernen. Du skal ha omtrent 3 kopper buketter.

Step 2

Arbeid i omganger om nødvendig, og tilsett blomkålbuketene i en foodprosessor. Puls 15-20 ganger til blomkålen er brutt ned til en veldig fin, couscouslignende tekstur – mye finere enn typisk blomkållris. Bitene skal ligne fine brødsmuler. Overfør den prosesserte blomkålen til en stor blandebolle.

Step 3

Uten å vaske foodprosessen, tilsett persille, mynteblader, vårløk og hvitløksfedd. Puls 10-15 ganger til alle urtene og aromastoffene er finhakket i små, jevne biter. Skrap ned sidene etter behov.

Step 4

Tilsett den hakkede urteblandingen til bollen med blomkålcouscousen. Bruk en gaffel eller hendene dine til å blande alt sammen, og sørg for at urtene er jevnt fordelt i blomkålen.

Step 5

Tilsett de finhakkede tomatene og agurken til bollen. Brett dem forsiktig inn i blomkål- og urteblandingen, og pass på ikke å knuse grønnsakene.

Step 6

Dryss saltet over salaten, og hell deretter over den ferske sitronsaften og ekstra virgin olivenoljen. Bland alt grundig sammen, og sørg for at dressingen dekker alle ingrediensene jevnt.

Step 7

Dekk til bollen og la tabboulen hvile i romtemperatur i 10-15 minutter for å la smakene blandes og blomkålen mykne litt fra sitronsaften og saltet. Smak og juster krydderet med ekstra salt eller sitronsaft om ønskelig.

Step 8

Server umiddelbart i romtemperatur, eller oppbevar i kjøleskap i opptil 3 dager. For best blodsukkerregulering, nyt dette som forrett før proteinrike hovedretter, eller server sammen med grillet fisk eller kylling for et komplett lavglykemisk måltid.