

# Lavglykemisk blomkålabbouleh med friske urter

*En blodsukkervennlig vri på tradisjonell tabbouleh som bruker blomkål i stedet for bulgur, fullpakket med fiberrike grønnsaker og metabolismestimulerende urter.*

Forberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 4

**GL 1.9 / GI 24**

## Ingredienser

**Provides low-GI base instead of bulgur wheat; estimated GI: 15** liten blomkålhode, delt i buketter

**Rich in antioxidants that support insulin sensitivity; negligible glycemic impact** friske persillestilker og myke stilker

**May help regulate blood sugar; contains compounds that improve glucose metabolism** friske mynteblade

**Low-GI allium vegetable; estimated GI: 15** vårløk, hakket

**May improve insulin sensitivity and reduce fasting glucose** hvitløksfedd, skrellet

**Low-GI vegetable; estimated GI: 38; rich in lycopene** modne tomater, finhakket

**Very low-GI; high water content slows digestion; estimated GI: 15** agurk, finhakket

**No glycemic impact; enhances mineral absorption** havsalt

**Acidic component lowers overall glycemic response; estimated GI: 20** fersk sitronsaft

**Healthy fat slows glucose absorption; no glycemic impact; choose cold-pressed** ekstra virgin olivenolje

## Instruksjoner

---

### Step 1

Del blomkålhodet i små buketter og fjern eventuelle tykke stilker. Arbeid i omganger om nødvendig, tilsett buktettene i foodprosessoren og puls 15-20 ganger til blomkålen er brutt ned til en veldig fin, couscouslignende tekstur – mye finere enn typisk blomkållris. Bitene skal ligne på små korn. Overfør den prosesserte blomkålen til en stor blandebolle.

### Step 2

Uten å vaske foodprosessoren, tilsett de friske persillestilkene og stilkene, myntebladene, skrellet hvitløk og hakket vårløk. Puls 10-15 ganger til alle urtene og aromastoffene er finhakket i små, jevne biter. Du vil ha dem godt hakket, men ikke purert til en pasta.

### Step 3

Overfør urteblandingen fra foodprosessoren til bollen med blomkålen. Bruk en gaffel eller hendene til forsiktig å vende og blande blomkålen og urtene, og fordel dem jevnt.

### Step 4

Tilsett de finhakke de tomatene og agurken i bollen. Grønnsakene skal være terninger i små, jevne biter omtrent på størrelse med blomkålkornene for best tekstur og utseende.

### Step 5

Dryss saltet jevnt over salaten, hell deretter den ferske sitronsaften og ekstra virgin olivenoljen over toppen. Bruk en stor skje eller hendene til å vende alt sammen grundig, og sørg for at dressingen dekker alle grønnsakene og urtene jevnt.

### Step 6

La tabboulen hvile ved romtemperatur i 10-15 minutter før servering. Denne hvileperioden lar blomkålen absorbere dressingen og lar smakene smelte sammen vakkert. Syren fra sitronsaften vil myke opp de rå grønnsakene litt.

---

## Step 7

Smak og juster krydderet om nødvendig, tilsett mer salt, sitronsaft eller olivenolje etter din preferanse. Server umiddelbart ved romtemperatur, eller oppbevar i kjøleskapet i opptil 3 dager. For best blodsukkerregulering, kombiner med en proteinkilde og spis grønnsakene først før eventuelle komponenter med høyere karbohydratinnhold i måltidet ditt.