

Grillede grønnsaker med balsamicomarinering og urter

Fargerike grillede grønnsaker marinert i en sukkerfri balsamicoblanding med urter. Denne tilbehørsretten har lav glykemisk belastning og er full av fiber og antioksidanter for stabil blodsukker.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 30 min

Porsjoner: 4

GL 2.6 / GI 18

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber and water content middels squash, skåret i biter

Contains chromium which may help regulate blood sugar rødløk, skåret i ringer

Rich in vitamin C, very low glycemic impact paprika, renset for frø og skåret i strimler

Extremely low carb, provides B vitamins for glucose metabolism sopp, halvert

Low GI despite natural sugars, high in fiber cherry- eller druetomat

Very low carb and calorie, excellent for blood sugar control aubergine, skåret i biter

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption ekstra virgin olivenolje

Natural sweetness without added sugar, may improve insulin sensitivity balsamicoeddik

May help lower blood sugar levels hvitløkspulver

logifoodcoach.com/recipes/grillede-gronn saker-med-balsamicomarinering-og-urter

Anti-inflammatory herb with minimal glycemic impact tørket basilikum

Acidic component helps lower overall glycemic response fersk sitronsaft

havsalt

Contains piperine which may enhance nutrient absorption svart pepper, nymalt

Instruksjoner

Step 1

Forbered alle grønnsakene ved å vaske og kutte dem i jevnstore biter: skjær squash i halvmåner, kutt rødløk i tykke ringer, fjern frø fra paprika og skjær i strimler, halver sopp, behold cherrytomater hele, og kutt aubergine i biter. Jevn størrelse sikrer jevn tilberedning.

Step 2

Forvarm grillen til middels høy varme (rundt 200°C). Hvis du bruker gassgrill, forvarm i 10-15 minutter med lokket lukket. For kullgrill, vent til kullene er dekket med hvit aske.

Step 3

Mens grillen varmes opp, lag balsamicomarineringen med urter ved å viske sammen olivenolje, balsamicoeddik, hvitløkspulver, tørket basilikum, fersk sitronsaft, salt og svart pepper i en liten bolle eller krukke. Sett til side slik at smakene kan blandes.

Step 4

Legg grønnsakene i en grillkurv eller grillpanne for å forhindre at mindre biter faller gjennom risten. Alternativt kan du tre større biter på grillspyd. Plasser grønnsakene direkte på den forvarmede grillristen.

Step 5

Grill grønnsakene i 6-8 minutter per side, snu én gang, til de får fine grillmerker og lett karamellisering. Følg nøye med – du vil ha møre grønnsaker med sprø kjerne og en røykfull smak, ikke mosete grønnsaker. Aubergine og squash blir ferdig raskest, mens løk kan trenge et ekstra minutt.

Step 6

Overfør alle grillede grønnsaker umiddelbart til en stor serveringsbolle. Hell den forberedte balsamicomarineringen over de varme grønnsakene og bland forsiktig slik at hver bit dekkes jevnt, og sørg for at hver bit får med seg den urtekrydrede dressingen.

Step 7

La grønnsakene hvile i 5-10 minutter i romtemperatur slik at de absorberer marineringens smaker. Restvarmen vil hjelpe grønnsakene med å suge opp den syrlige, aromatiske dressingen. Server varm eller i romtemperatur som tilbehør eller over blandede grønnsaker for et komplett måltid med lav glykemisk belastning.