

Smørstekt kål med lavt glykemisk indeks

Mør kål som er forsiktig kokt og avsluttet med rikelig smør skaper et blodsukkervennlig tilbehør som er både trøstende og næringsrikt.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 12 min

Totalt: 22 min

Porsjoner: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingredienser

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control 1 stort hode grønn kål

For boiling water and seasoning 1 ss grovt salt, pluss mer til smaksetting

Healthy fat slows glucose absorption 2 ss saltet smør eller olivenolje

Enhances flavor without affecting blood sugar Nymalt svart pepper etter smak

Instruksjoner

Step 1

Fyll en stor gryte med vann og tilsett 1 ss grovt salt. Sett på høy varme og la det koke opp.

Step 2

Mens vannet varmes opp, klargjør kålen ved å fjerne eventuelle skadede eller misfargede ytre blader. Del hodet i kvarter, fjern den harde kjernen, og skjær deretter kålen i tynne strimler på omtrent 0.5 cm bredde.

logifoodcoach.com/recipes/smorstekt-kal-med-lavt-glykemisk-indeks

Step 3

Når vannet koker kraftig, tilsett forsiktig den strimmede kålen i gryten. Rør forsiktig for å senke alle bitene ned i det kokende vannet.

Step 4

La kålen koke uten lokk i 12 til 15 minutter, og rør av og til. Kålen er klar når den er veldig mør og har mistet sin rå sprøhet, men fortsatt opprettholder litt struktur.

Step 5

Hell den kokte kålen grundig i et dørslag, og la overflødig vann renne av i omtrent 1 minutt. Trykk forsiktig med en skje for å fjerne ekstra fuktighet.

Step 6

Overfør den avdryppede kålen til en stor serveringsbolle. Mens den fortsatt er varm, tilsett smøret eller olivenoljen og bland til fettet smelter og dekker hver striml.

Step 7

Krydre rikelig med nymalt svart pepper og ekstra grovt salt etter smak, og start med omtrent 3/4 ts. Bland godt og smak, og juster krydderet til smakene er friske og godt balanserte. Server umiddelbart mens det er varmt.