

Lavglykemisk smørbraisert kål

Mør braisert kål med rikelig smør gir et blodsukkervennlig tilbehør som er både mettende og næringsrikt for stabile glukosenivåer.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingredienser

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

For cooking water 1 ss grovt salt, til kokevannet

Healthy fat slows glucose absorption 2 ss saltet smør eller olivenolje

Adjust to taste 3/4 ts grovt salt, til krydring

For seasoning Nymalt svart pepper, etter smak

Instruksjoner

Step 1

Fyll en stor gryte med vann og tilsett 1 spiseskje grovt salt. Sett på høy varme og bring til kraftig kok.

Step 2

Mens vannet varmes opp, inspiser kålhodet og fjern eventuelle skadede, visne eller misfarget ytre blader. Kast disse bladene.

Step 3

Del kålhodet i kvarter, og fjern deretter den tøffe kjernen fra hver kvart. Skjær kålen i tynne strimler, omtrent 0,5 til 1 cm brede.

Step 4

Når vannet når kraftig kok, tilsett forsiktig den strimmede kålen. Rør forsiktig for å senke alle bitene ned. Kok i 12 til 15 minutter til kålen blir veldig mør og gjennomsiktig.

Step 5

Test kålen for mørhetsgrad ved å smake på en bit – den skal være myk uten noen rå sprøhet igjen. Når den er klar, hell innholdet i et dørslag og la det renne godt av, slik at overflødig vann drypper av.

Step 6

Overfør den avrente kålen til en stor serveringsbolle. Mens den fortsatt er varm, tilsett smøret eller olivenoljen og bland til det smelter og dekker kålen jevnt.

Step 7

Krydre med 3/4 teskje grovt salt og flere omdreininger med nymalt svart pepper. Bland godt for å fordele krydderet. Smak og juster saltet etter behov til smakene er friske og godt balanserte.

Step 8

Server umiddelbart mens det er varmt. For optimal blodsukkerkontroll, nyt dette som første rett i måltidet eller sammen med en mager proteinkilde.