

Middelhavsbolle med ovnsbakt blomkål og tahinidressing

En fargerik salat med lavt glykemisk indeks med ovnsbakt blomkål og kikerter med kremet tahinidressing – perfekt for stabilt blodsukker og langvarig energi.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 4

GL 11.8 / GI 28

Ingredienser

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control middels hode blomkål, delt i små buketter

Moderate GI (28-35), high in protein and fiber hermetiske kikerter, skyllet og drenert

Healthy fat, slows glucose absorption ekstra virgin olivenolje

fint havsalt

May improve insulin sensitivity malt spisskummen

hvitløkspulver

løkpulver

røkt paprika

nymalt svart pepper

logifoodcoach.com/recipes/middelhavsbolle-med-ovnsbakt-blomkal-og-tahinidressing

Very low GI, eat first for best blood sugar response frisk ruccola

Healthy fats slow carbohydrate absorption stor moden avokado, tyntskåret

liten rødløk, tyntskåret

Protein and healthy fats for satiety ristede pinjekjerner

Sesame paste, low GI, high in protein tahini

Acid helps lower glycemic response freskpresset sitrønsaft

hvitløksfedd, presset eller finhakket

varmt vann til dressing

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 220°C og forbered en stor stekepanne med kant ved å spraye den lett med matolje eller legge på bakepapir for enkel opprydding.

Step 2

Legg blomkålbukettene og de drenerte kikertene i en stor blandebolle. Drypp over olivenolje, tilsett deretter havsalt, spisskummen, hvitløkspulver, løkpulver, røkt paprika og svart pepper. Bland alt sammen grundig til grønnsakene er jevnt dekket med olje og krydder.

Step 3

Fordel den krydrede blomkålen og kikertene i ett lag over den forberedte stekepannen, og sørg for at de ikke ligger for tett. Stek i den forvarme ovnen i 25-30 minutter, rør én gang halvveis, til blomkålen får gyllenbrune kanter og blir møre.

Step 4

Mens grønnsakene steker, lag tahinidressing. I en liten bolle eller glasskrukke, bland tahini, sitrønsaft, spisskummen og finhakket hvitløk. Tilsett 2 ss varmt vann og visp kraftig til det er glatt og kremaktig. Tilsett gradvis mer varmt vann, én spiseskje om gangen, til du oppnår en konsistens som kan helles. Smak til med salt og pepper.

Step 5

Ta de ovnsbakte grønnsakene ut av ovnen og la dem avkjøles litt på stekepannen i 3-4 minutter. Denne korte hvileperioden lar smakene sette seg og gjør dem lettere å håndtere.

Step 6

Legg den friske ruccolaen på et stort serveringsfat eller fordel mellom fire individuelle boller. Topp med den skårne avokadoen, tyntskåret rødløk og ristede pinjekjerner, og fordel dem jevnt.

Step 7

Legg den varme ovnsbakte blomkålen og kikertene over ruccolablandingen. Drypp sjenerøst med tahinidressing, eller server dressing ved siden av for individuell preferanse. Pynt med ekstra sitronflikker for å presse over toppen. For optimal blodsukkerkontroll, spis grønnsakene først, etterfulgt av kikertene og blomkålen. Server umiddelbart mens de ovnsbakte grønnsakene fortsatt er varme.