

Kraftsalat med ovnsbakt blomkål og kikerter med kremet tahinidressing

En næringsrik, blodsukkervennlig salat med fiberrik ovnsbakt blomkål og kikerter, pepperaktig rucola og hjertesunn fett fra avokado og tahini.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 4

GL 12.0 / GI 28

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber middels stort hode blomkål, delt i små buketter

Low GI legume, excellent protein and fiber source hermetiske kikerter, skyllet og drenert

Healthy fat, slows glucose absorption ekstra virgin olivenolje

fint havssalt

malt cumin

hvitløkspulver

løkpulver

røkt paprika

nymalt svart pepper

Low carb, nutrient-dense leafy green frisk rucola

logifoodcoach.com/recipes/kraftsalat-med-ovnsbakt-blomkal-og-kikerter-med-kremet-tah

Healthy fats slow glucose absorption stor moden avokado, tynnskåret

liten rødløk, tynnskåret

Healthy fats and protein ristede pinjekjerner

sitronbåter, til servering

Sesame paste, healthy fats tahini

fersk sitronsaft

hvitløksfedd, presset eller hakket

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 220°C. Dekk en stor stekepanne med bakepapir eller spray lett med matolje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

I en stor bolle, bland blomkålbuketene og de drenerte kikertene. Hell over olivenolje, tilsett deretter havssalt, cumin, hvitløkspulver, løkpulver, røkt paprika og svart pepper. Bland alt grundig til grønnsakene er jevnt dekket med olje og krydder.

Step 3

Spre den krydrede blomkålen og kikertene i ett enkelt lag over den forberedte stekepannen, og sørg for at de ikke er overfylte. Stek i den forvarmet ovnen i 25-30 minutter, rør én gang midtveis, til blomkålen får gyllenbrune kanter og blir møre. Ta ut av ovnen og la det kjøle seg litt ned.

Step 4

Mens grønnsakene stekes, lag tahinidressingen. I en liten bolle eller syltetøyglass, visp sammen tahini, sitronsaft, cumin og hakket hvitløk. Tilsett 2 spiseskjeer varmt vann og visp kraftig til det er glatt og kremete. Hvis dressingen er for tykk, tilsett mer varmt vann én spiseskje om gangen til du får en konsistens som kan helles. Smak til med salt og pepper.

Step 5

Legg den friske rucolaen på et stort serveringsfat eller i en vid salatbolle. Topp med tynnskåret rødløk, avokadoskiver og ristede pinjekjerner, og fordel dem jevnt over grønnsakene.

Step 6

Tilsett den varme ovnsbakte blomkålen og kikertene til salaten, og spre dem over rucolaen og de andre ingrediensene. Varmen vil litt visne rucolaen, og skape en behagelig teksturkontrast.

Step 7

Hell den kremete tahinidressingen sjenerøst over hele salaten. Server umiddelbart med ekstra sitronbåter på siden for å presse over. For best blodsukkerregulering, oppmuntre gjestene til å spise grønnsakene først, etterfulgt av kikertene og de andre komponentene.