

Lavglykemisk ovnsbakt blomkål med globale kryddervarianter

Forvandle enkel blomkål til et blodsukkervennlig mesterverk med italienske, meksikanske eller indiske krydder. Sprø kanter, møre midtpartier, null blodsukkerstigninger.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 4

GL 2.4 / GI 21

Ingredienser

1 stort hode blomkål

Use minimum needed to coat; healthy fat slows glucose absorption 2 til 3 ss ekstra virgin olivenolje

1/4 ts fint havsalt

nymalt svart pepper, etter smak

For Italian version; adds protein without carbs 3/4 dl fint revet parmesanost

For Italian version garnish 1 ts finhakket frisk italiensk persille

For Italian version; vitamin C aids nutrient absorption fint revet sitronskall

Optional for Italian and Indian versions; capsaicin may improve insulin sensitivity chiliflak, etter smak

For Mexican version; may help regulate blood sugar 1/2 ts malt spisskummen

For Mexican version 1/4 ts chilipulver

For Mexican version; adds healthy fats, protein, and magnesium 1/4 dl rå gresskarfrø (skallede)

For Mexican and Indian versions 1 ts finhakket frisk koriander

For Mexican version fint revet limeskall

For Indian version; turmeric component has anti-inflammatory properties 1/2 ts karripulver

For Indian version frisk koriander til pynt

Optional for Indian version chiliflak til pynt

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 220°C. Dekk en stor stekepanne med bakepapir for å forhindre brenning og sikre enkel opprydding.

Step 2

Forbered blomkålen ved å fjerne bladene og trimme stilkbasen i flukt med bunnen. Still hodet oppreist og skjær nedover i fire like kiler. Trim forsiktig bort bare den tøffe indre kjernen fra hver kile, hold bukettene festet. Skjær hver kile på tvers i 1 cm tykke skiver, og skill deretter forsiktig eventuelle store klynger i bitestore buketter for jevn steking.

Step 3

Overfør blomkålsbitene til den forberedte stekepannen. Drypp over 2 ss olivenolje, og dryss deretter jevnt over salt og flere dreininger svart pepper. Bruk hendene til å blande alt sammen, og sørg for at hver bit er lett dekket med olje. Tilsett den resterende spiseske oljen bare hvis blomkålen virker tørr – for mye olje kan forhindre ordentlig karamellisering.

Step 4

For ENKEL ovnsbakt blomkål: Spre bukettene i ett enkelt lag med plass mellom bitene. Stek i 15 minutter, ta deretter ut av ovnen og vend med en stekespade. Sett tilbake i ovnen og fortsett å steke til kantene er dypt gyldenbrune og sprø, 10 til 20 minutter til.

Karamelliseringen er nøkkelen til smak og skaper gunstige forbindelser som støtter metabolsk helse.

Step 5

For ITALIENSK versjon: Følg trinn 3, stek deretter i 15 minutter. Ta ut av ovnen, vend blomkålen, og dryss parmesanosten direkte over bukettene (unngå bare panneområder hvor osten kan brenne). Sett tilbake i ovnen og stek til blomkålen er gyllen og osten er sprø, 10 til 20 minutter. Pynt umiddelbart med frisk persille, sitronskall og chiliflak hvis ønsket. Proteinene i parmesan bidrar til å stabilisere blodsukkerresponsen.

Step 6

For MEKSIKANSK versjon: Etter trinn 3, tilsett spisskummen og chilipulver til den oljede blomkålen og bland grundig for å fordele krydderene. Spre i ett enkelt lag og stek i 15 minutter. Ta ut av ovnen, vend, og spre deretter gresskarfrøene over midten av pannen (hold dem unna kantene for å forhindre brenning). Stek til blomkålen er gyllen og gresskarfrøene er ristet, 10 til 15 minutter til. Fullfør med frisk koriander og limeskall. De sunne fettene i gresskarfrø bremser glukoseabsorpsjonen på en flott måte.

Step 7

For INDISK versjon: Etter trinn 3, dryss karripulver over den oljede blomkålen og bland til den er jevnt dekket av den gylne krydderblandingen. Spre i ett enkelt lag og stek i 15 minutter, vend deretter og fortsett å steke til den er dypt karamellisert, 10 til 20 minutter til. Pynt med frisk koriander og valgfrie chiliflak. Gurkemeien i karripulver gir antiinflammatoriske fordeler som støtter insulinfølsomheten.

Step 8

Server umiddelbart mens kantene er sprø, eller la avkjøle og oppbevar i kjøleskapet i opptil 4 dager. For best blodsukkerregulering, spis denne fiberrike blomkålen i begynnelsen av måltidet før eventuelle stivelser eller proteiner. Det høye fiberinnholdet vil bremse magetømmingen og moderere den glykemiske påvirkningen av hele måltidet ditt. Varm opp i en 200°C ovn i 8-10 minutter for å gjenopprette sprøheten.