

Gyllenristet blomkål med middelhavskrydder i ulike varianter

Forvandl enkel blomkål til en blodsukkervennlig godbit med sprø kanter og kraftige smaker. Fire deilige lavglykemiske varianter som holder måltidene spennende.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 4

GL 2.4 / GI 21

Ingredienser

1 stort hode blomkål

2-3 ss ekstra virgin olivenolje

1/4 ts fint havsalt

nymalt svart pepper, etter smak

3/4 kopp finrevet parmesanost

1 ts finhakket frisk italiensk persille

finrevet sitronskal, til pynt

chiliflak, til pynt

1/2 ts malt spisskummen

1/4 ts chilipulver

logifoodcoach.com/recipes/gyllenristet-blomkal-med-middelhavskrydder-i-ulike-varianter

1/4 kopp rå pepitas (skallede gresskarfrø)

1 ts finhakket frisk koriander

finrevet limeskal, til pynt

1/2 ts karripulver

1 ts finhakket frisk koriander til indisk versjon

chiliflak til indisk versjon

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 220°C. Dekk en stor stekepanne med kant med bakepapir for å forhindre at det brenner fast og sikre enkel opprydding. Den høye temperaturen er avgjørende for å oppnå karamelliserte kanter som forsterker smaken uten å tilsette sukker.

Step 2

Forbered blomkålen ved å fjerne eventuelle grønne blader og trimme stilkenden med en skarp kokkekniv. Skjær hodet i fire like deler fra topp til bunn. Skjær forsiktig bort den tette kjernen fra hver del samtidig som du holder bukettene samlet. Skjær hver del på tvers i 1/2 cm tykke skiver, og skill deretter forsiktig store buketter med fingrene i bitestore biter for jevn risting.

Step 3

Overfør alle blomkålbitene til den forberedte stekepannen. Drypp over 2 ss olivenolje, og dryss deretter jevnt over havsalt og nymalt svart pepper. Bruk hendene til å blande alt sammen, slik at hver bit er lett dekket med olje. Tilsett den resterende ss olje bare hvis noen biter virker tørre. Fettet fra olivenoljen vil bremse glukoseopptak og forbedre næringsopptak.

Step 4

For klassisk ristet blomkål: Spre de krydrede bukettene i ett jevnt lag, og sørg for at bitene ikke ligger for tett. Rist i 15 minutter, ta deretter ut av ovnen og vend med en stekespade. Sett tilbake i ovnen og fortsett å riste i 10-20 minutter til kantene er dypt gyllenbrune med noen svidde flekker. Karamelliseringen utvikler komplekse smaker uten tilsatt sukker.

logifoodcoach.com/recipes/gyllenristet-blomkal-med-middelhavskrydder-i-ulike-varianter

Step 5

For italiensk parmesanversjon: Etter den første 15-minutters ristingen og vendingen, strø den revne parmesanosten direkte over blomkålbukettene, og konsentrer den på grønnsakene i stedet for den tomme pannen. Sett tilbake i ovnen i 10-20 minutter til osten er gyllen og sprø. Protein og fett i parmesan reduserer den glykemiske påvirkningen ytterligere. Fullfør med frisk persille, sitronskal og chiliflak om ønskelig.

Step 6

For meksikansk kryddret versjon: Før risting, tilsett malt spisskummen og chilipulver til den oljede blomkålen og bland grundig for å fordele krydderene. Rist i 15 minutter, vend, og strø deretter pepitas over midten av pannen (unngå kantene der de kan brenne). Rist 10-15 minutter til til gyllen. Disse betennelsesdempende krydderene kan bidra til å forbedre insulinfølsomheten. Pynt med frisk koriander og limeskal for friskhet.

Step 7

For indisk karriversjon: Bland den oljede blomkålen med karripulver til den er jevnt dekket av den gyldne krydderblanding. Spre i et jevnt lag og rist i 15 minutter. Vend bukettene og fortsett å riste i 10-20 minutter til de er dypt karamelliserte. Gurkemeien i karripulver inneholder kurkumin, som støtter sunn blodsukkermetabolisme. Fullfør med frisk koriander og valgfrie chiliflak.

Step 8

Server umiddelbart mens den er varm og sprø for best tekstur og smak. For optimal blodsukkerregulering kan du nyte dette som første rett før andre måltidskomponenter, eller kombinere med en mager proteinkilde. Den fiberrike blomkålen vil bidra til å moderere den glykemiske responsen til hele måltidet. Rester kan oppbevares i kjøleskap i opptil 3 dager og varmes opp i en varm ovn for å gjenopprette sprøheten.