

Urtestekte reddiker med hvitløk

Karamelliserte reddiker forvandles til en overraskende søt tilbehør med lavt glykemisk innhold som kan måle seg med ovnsbakte poteter uten å gi blodsukkertopp.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 4

GL 1.3 / GI 15

Ingredienser

Low GI (15-20), excellent for blood sugar control ferske reddiker, stilker fjernet og halvert

Healthy fat slows glucose absorption smeltet ghee eller smør

fint havalt

nymalt svart pepper

Antioxidants without carbs tørkede urter (persille, gressløk eller dill)

Supports insulin sensitivity hvitløksfedd, finhakket

Optional garnish ferske urter eller ranchdressing til servering (valgfritt)

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 220°C. Denne høye temperaturen er avgjørende for å oppnå karamelliseringen som forvandler reddiker fra skarpe til søte.

logifoodcoach.com/recipes/urtestekte-reddiker-med-hvitloek

Step 2

Forbered reddikene ved å kutte av stilker og rotender, deretter skjær hver reddik i to på langs. Tørk dem med kjøkkenpapir for å fjerne overflødig fuktighet, noe som bidrar til bedre bruning.

Step 3

I en stor bolle, bland de halverte reddikene med smeltet ghee eller smør, salt, svart pepper og ditt valg av tørkede urter. Bland grundig til hvert stykke er jevnt dekket med det krydrede fett. Ikke tilsett hvitløk ennå – den vil bli tilsatt under steking for å unngå sviing.

Step 4

Fordel de krydrede reddikene i ett enkelt lag på en stor stekepanne med kant eller en 23x33 cm ildfast form, med skårsiden ned når det er mulig. Unngå å pakke dem for tett for å sikre ordentlig karamellisering i stedet for damping.

Step 5

Stek i 10 minutter, ta deretter ut av ovnen og tilsett den finhakkede hvitløken. Bland alt godt sammen og fordel reddikene i ett enkelt lag igjen. Sett tilbake i ovnen og fortsett steking.

Step 6

Etter ytterligere 10 minutter, vend reddikene en gang til og stek i ytterligere 5-10 minutter til de er gyllenbrune, møre når de stikkes med en gaffel, og karamelliserte i kantene. Total steketid er 25-30 minutter.

Step 7

Overfør de stekte reddikene til et serveringsfat og pynt med ferske urter om ønsket. For ekstra fylde, drypp over ranchdressing eller server den ved siden av til dipping. Best nytes umiddelbart mens de er varme og sprø på utsiden, møre inni.