

Urtestekte reddiker med hvitløk

Forvandle enkle reddiker til karamellisert, lavglykemisk perfektjon med denne enkle stekemetoden som fremhever deres naturlige sødme uten å påvirke blodsukkeret.

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, stilk fjernet, ender trimmet og halvert

Healthy fat slows glucose absorption; ghee is lactose-free smeltet ghee eller smør

fint havssalt

nymalt svart pepper

Mix of herbs adds antioxidants without carbs tørket persille, gressløk eller dill

Contains allicin which may support insulin sensitivity hvitløksfedd, finhakket

Optional garnish, adds vitamins and flavor ferske urter til pynt (persille, dill eller gressløk)

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 220°C. Denne høye temperaturen er avgjørende for å oppnå gyllen karamellisering på reddikene samtidig som innsiden holder seg mør.

Step 2

Legg de halverte reddikene i en stor bolle. Tilsett smeltet ghee eller smør, tørkede urter, salt og svart pepper. Spar den finhakkede hvitløken til senere for å unngå at den brenner.

Step 3

Bland reddikene grundig med hendene eller en stor skje til hvert stykke er jevnt dekket med det smaksatte fett. Dette laget bidrar til å skape en vakker gyllen skorpe under steking.

Step 4

Fordel de smaksatte reddikene i ett enkelt lag på en 23x33 cm stekeform eller langpanne med kant. Unngå å pakke dem for tett for å sikre jevn brunig og karamellisering.

Step 5

Stek i 10 minutter, ta deretter ut av ovnen og tilsett den finhakkede hvitløken. Bland alt godt sammen slik at hvitløken fordeler seg jevnt og gir reddikene smak.

Step 6

Sett formen tilbake i ovnen og fortsett å steke i ytterligere 15 minutter, rør én gang midtveis, til reddikene er dypt gyllenbrune og møre med gaffel og har karamelliserte kanter.

Step 7

Ta ut av ovnen og smak til med salt og pepper om nødvendig. Pynt med ferske hakkede urter og server umiddelbart mens de er varme. For ekstra fylde uten å påvirke blodsukkeret vesentlig, drypp over litt ranchdressing laget med helmelksprodukter eller gresk yoghurt.