

Saktestekte karamelliserte purreløk med olivenolje

Møre, gyldne purreløk stekt til smørmyk perfeksjon – et tilbehør med lavt glykemisk indeks som ikke vil øke blodsukkeret, samtidig som det gir rik, karamellisert smak.

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 120 min

Totalt: 125 min

Porsjoner: 4

GL 1.5 / GI 16

Ingredienser

Low GI vegetable, high in prebiotic fiber 4 middels store purreløk, hvite og lysegrønne deler

Healthy fat that slows glucose absorption 1/4 kopp ekstra virgin olivenolje

For seasoning and drawing out moisture 1 ss havsalt

Instruksjoner

Step 1

Begynn med å vaske purreløkene grundig under kaldt rennende vann, skill lagene for å fjerne eventuell jord eller sand som har festet seg. Skjær bort de mørkegrønne toppene og fjern omtrent en halv tomme fra rotenden. Skjær hver purreløk på langs nedover midten for å lage to halvdeler.

Step 2

Plasser en tom stekepanne med kant i ovnen og forvarm til 200°C. Ved å la pannen varmes opp sikrer du umiddelbar kontaktvarme når purreløkene legges på, noe som fremmer bedre karamellisering.

Step 3

Mens ovnen varmes opp, bland de halverte purreløkene, olivenoljen og havssaltet i en stor blandebolle. Bland grundig med hendene eller en tang, og sørg for at hver overflate er jevnt dekket med olje- og saltblandingen.

Step 4

Fjern forsiktig den varme stekepannen fra ovnen og legg purreløkene med snittsiden ned i ett enkelt lag. Dekk hele pannen tett med aluminiumsfolie, og klem kantene for å skape et forseglet miljø. Sett tilbake i ovnen og reduser temperaturen umiddelbart til 150°C.

Step 5

Stek de dekkede purreløkene i 75 til 90 minutter, til de blir veldig myke og møre når de stikkes med en gaffel. Den lave temperaturen og det dekkede miljøet skaper en forsiktig dampeffekt som bryter ned fibrene uten å brenne dem.

Step 6

Ta stekepannen ut av ovnen og dra forsiktig av folien. Bruk en tang til å snu hver purreløkhalvdel slik at snittsiden vender opp. Kast folien.

Step 7

Øk ovnstemperaturen til 200°C og sett de utildekte purreløkene tilbake i ovnen. Stek i ytterligere 15 til 20 minutter til kantene blir sprø og dypt gyllenbrune, med synlig karamellisering på overflaten.

Step 8

Overfør de stekte purreløkene til et serveringsfat og la dem hvile i 2-3 minutter før servering. Purreløkene skal være smørmyke innvendig med sprø, karamelliserte ytersider. Server umiddelbart som et lavglykemisk tilbehør sammen med ditt valg av protein.