

# Saktestekte karamelliserte purreløk med olivenolje

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

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 120 min

Totalt: 125 min

Porsjoner: 4

GL 1.0 / GI 16

## Ingredienser

**Low GI vegetable, rich in prebiotic fiber** 4 mellomstore purreløk, hvite og lysegrønne deler

**Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption** 1/4 kopp ekstra virgin olivenolje

**Enhances flavor and mineral content** 1 ss havsalt

## Instruksjoner

### Step 1

Begynn med å vaske purreløken grundig under kaldt rennende vann, og skill lagene for å fjerne eventuell jord eller sand som har festet seg. Skjær bort de mørkegrønne bladtoppene og skjær av omtrent en halv tomme fra rotenden på hver purreløk.

## Step 2

Skjær hver purreløk i to på langs fra topp til bunn, slik at du får to lange stykker som vil ligge flatt under steking. Sett til side mens du forbereder ovnen.

## Step 3

Plasser en stor stekepanne med kant i ovnen og forvarm til 200°C. Å varme opp pannen sikrer umiddelbar kontaktvarme for bedre karamellisering.

## Step 4

I en stor bolle blander du de halverte purreløkene med olivenoljen og havsaltet. Vend forsiktig men grundig, og sørg for at hvert stykke er jevnt dekket med olje og krydder.

## Step 5

Fjern forsiktig den varme stekepannen fra ovnen og legg purreløkene med kuttsiden ned i ett enkelt lag. Dekk hele stekepannen tett med aluminiumsfolie, og lag et forseglet miljø. Reduser ovnstemperaturen til 150°C og sett den dekkede pannen tilbake i ovnen.

## Step 6

Stek de dekkede purreløkene i 75 til 90 minutter, til de blir veldig møre og lett kan stikkes gjennom med en gaffel. Den lave, langsomme steking bryter ned fibrene deres samtidig som den konsentrerer deres naturlige sødme.

## Step 7

Ta stekepannen ut av ovnen og fjern forsiktig folien. Snu hver purreløkhalvdel slik at kuttsiden vender opp. Øk ovnstemperaturen til 200°C.

## Step 8

Sett de utildekte purreløkene tilbake i den varme ovnen og stek i ytterligere 15 til 20 minutter, til kantene blir sprø og dypt gyllenbrune med karamelliserte flekker. Server umiddelbart mens de er varme, eller ved romtemperatur som en del av et blodsukkervennlig måltid.