

Sprø knuste rosenkål med parmesan

Gylne, sprø rosenkål med myk kjerne og smakfull parmesanskorpe. En siderett med lavt glykemisk indeks som er både mettende og blodsukkervennlig.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 35 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 4

GL 1.3 / GI 33

Ingredienser

Low GI (15), high fiber cruciferous vegetable rosenkål

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption olivenolje, pluss litt ekstra til stekebrettet

Adds flavor without impacting blood sugar hvitløkspulver

2 tsp for boiling water, 1/2 tsp for seasoning havsalt, delt

Optional heat; capsaicin may improve insulin sensitivity cayennepepper

Adds protein and fat; minimal glycemic impact parmesanost, revet og delt

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 220°C. Forbered et stort stekebrett ved å pensle det lett med olivenolje eller spraye det med matfett for å forhindre at det setter seg fast.

logifoodcoach.com/recipes/spro-knuste-rosenkal-med-parmesan

Step 2

Bring en stor gryte med vann til koking og tilsett 2 ts havsalt. Legg rosenkålene i det kokende vannet og kok i 8-10 minutter til de er møre, men ikke musete. Du skal kunne stikke en kniv gjennom dem uten motstand.

Step 3

Hell av rosenkålene umiddelbart og overfør dem til et isbad eller skyll under kaldt vann for å stoppe kokeprosessen. Tørk dem helt tørre med kjøkkenpapir eller et rent kjøkkenhåndkle - dette steget er avgjørende for å oppnå maksimal sprøhet.

Step 4

Overfør de tørre rosenkålene til en stor blandebolle. Dryss over 2 ss olivenolje, tilsett deretter hvitløkspulveret, resterende 1/2 ts havsalt og cayennepepper. Tilsett 5 ss av den revne parmesanosten og bland alt sammen til rosenkålene er jevnt dekket.

Step 5

Fordel de krydrede rosenkålene på det forberedte stekebrettet i ett enkelt lag, med rundt 3-4 cm mellomrom. Bruk bunnen av et drikkeglass, syltetøyglass eller et målebeger til å trykke hardt ned på hver rosenkål for å knuse den flat, slik at du får mer overflate som kan bli sprø.

Step 6

Dryss de resterende 3 ss parmesanost over de knuste rosenkålene. Stek i den forvarmede ovnen i 25-30 minutter, og vend forsiktig hver rosenkål halvveis i steketiden, til begge sider er gyllenbrune og sprø i kantene. Server umiddelbart mens de er varme og sprø.