

Sałatka z pieczonego kalafiora, dzikiego ryżu i soczewicy

Żywiotowa, bogata w błonnik miska zbożowa z pieczonym kalafiolem przyprawionym przyprawami, orzechowym dzikim ryżem i bogatą w białko soczewicą—idealna do utrzymania stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 40 min

Razem: 60 min

Porcje: 12

GL 15.3 / GI 48

Składniki

- Low GI vegetable, high in fiber

kalafior, podzielony na różyczki
- Healthy fat, slows glucose absorption

oliwa z oliwek do pieczenia
- Antioxidant spice, no glycemic impact

papryka
- Wild rice lowers overall GI compared to white basmati alone

mieszanka ryżu basmati i dzikiego ryżu
- Low GI (29), high protein and fiber

soczewica Puy, suszona
- Medium GI (64), use sparingly or reduce amount

rodzynki
- Large handful, rich in antioxidants

świeża pietruszka, grubo posiekana
- Large handful, aids digestion

świeże liście mięty, posiekane
- Vitamin C enhances nutrient absorption

cytrynowy żel
- Low GI (15), high protein and fiber

zestaw soczewicy i ryżu

Healthy monounsaturated fats oliwa z oliwek extra virgin do sosu

Acidity helps lower glycemic response ocet białego wina

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C w trybie termoobiegu/400°F/stopień gazu 6). Wyłóż dużą blaszkę do pieczenia papierem do pieczenia.

Step 2

Pokrój kalafior na kęski o podobnej wielkości, aby równomiernie się piekł. Umieść je w dużej misce, skrop 2 łyżkami oliwy z oliwek i posyp papryką. Dokładnie wymieszaj, aż wszystkie różyczki będą równomiernie pokryte przyprawioną oliwą.

Step 3

Rozłóż różyczki kalafiora w jednej warstwie na przygotowanej blasze, upewniając się, że się nie nakładają. Piecz przez 35-40 minut, obracając raz w połowie czasu, aż będą złociste na krawędziach i miękkie po przebodźcu widelcem. Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć do temperatury pokojowej.

Step 4

Podczas gdy kalafior się piecze, przesiej ryż i soczewicę razem przez sitko o drobnych oczkach pod zimną bieżącą wodą, aż woda będzie przezroczysta. Przenieś do dużego garnka i dodaj wodę w stosunku 2:1 (około 1,2 litra wody na 600g połączonego zbóża i soczewicy).

Step 5

Doprowadź ryż i soczewicę do wrzenia na wysokim ogniu, a następnie natychmiast zmniejsz do łagodnego gotowania. Przykryj szczelnie dopasowaną pokrywką i gotuj przez 25-30 minut, aż zarówno ryż, jak i soczewica będą miękkie, ale wciąż będą miały lekko chrupkę. Odcedź nadmiar płynu i przesiej pod zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania i ostudzić mieszankę.

Step 6

Przygotuj sos ziołowy, ubijając razem zest cytryny, sok z cytryny, 8 łyżek oliwy z oliwek i ocet białego wina w małej misce. Dopraw hojnie solą morską i świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku.

Step 7

Przenieś ostudzony ryż i mieszankę soczewicy do dużej miski do serwowania. Wlej sos, gdy zbóża są jeszcze lekko ciepłe, aby pomóc im wchłonąć smaki. Dodaj różyczki pieczonego kalafiora, rodzynki (lub substytut z orzechów włoskich), posiekaną pietruszką i liście mięty.

Step 8

Delikatnie, ale dokładnie wymieszaj wszystko, zapewniając, że sos równomiernie pokrywa wszystkie składniki. Spróbuj i dostosuj przyprawy w razie potrzeby. Podawaj w temperaturze pokojowej dla najlepszego smaku i optymalnej odpowiedzi glikemicznej. Tę sałatkę można przygotować do 2 dni wcześniej i przechowywać w zakrytej postaci w lodówce. Każna porcja zapewnia około 1,5 filiżanki tej sycącej sałatki.