

Tabbouleh z kalafiora o niskim indeksie glikemicznym ze świeżymi ziołami

Przyjazna dla poziomu cukru we krwi wersja tradycyjnego tabbouleh z kalafiozem zamiast kaszy bulgur, pełna świeżych ziół, chrupiących warzyw i zdrowych tłuszczów.

Przygotowanie: 15 min

Razem: 15 min

Porcje: 4

GL 1.8 / GI 24

Składniki

yields 3 cups cauliflower couscous; GI: 15 (very low); non-starchy vegetable base mała główka kalafiora, podzielona na różyczki

GI: negligible; rich in vitamin K and antioxidants świeże liście pietruszki i delikatne łodyżki

GI: negligible; supports digestion and adds refreshing flavor świeże liście mięty

GI: 15; mild allium flavor without blood sugar impact dymka, posiekana

GI: negligible; supports insulin sensitivity ząbki czosnku

GI: 15; low-sugar vegetable despite sweetness dojrzałe pomidory, drobno posiekane

GI: 15; high water content, minimal carbs ogórek, drobno posiekany

enhances flavors; use quality sea salt sól morską

GI: negligible; citric acid may help moderate glucose response świeży sok z cytryny

healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

logifoodcoach.com/recipes/tabbouleh-z-kalafiora-o-niskim-indeksie-glikemicznym-ze-swiezymi-ziolami

Instrukcje

Step 1

Usuń zewnętrzne liście z kalafiora i podziel główkę na małe różyczki, wyrzucając gruby trzon. Powinieneś mieć około 3 szklanek różyczek.

Step 2

Pracując partiami, jeśli to konieczne, dodaj różyczki kalafiora do robota kuchennego. Pulsuj 15-20 razy, aż kalafior zostanie rozdrobniony na bardzo drobną konsystencję przypominającą kuskus — znacznie drobniejszą niż typowy ryż z kalafiora. Kawałki powinny przypominać drobną bułkę tartą. Przełóż przetworzony kalafior do dużej miski.

Step 3

Bez mycia robota kuchennego dodaj liście i łodyżki pietruszki, liście mięty, dymkę i ząbki czosnku. Pulsuj 10-15 razy, aż wszystkie zioła i przyprawy będą drobno posiekane na małe, równomierne kawałki. W razie potrzeby zeszkrob ze ścianek.

Step 4

Dodaj posiekaną mieszankę ziół do miski z kuskusem z kalafiora. Użyj widelca lub rąk, aby wszystko razem wymieszać, upewniając się, że zioła są równomiernie rozprowadzone w kalafiorze.

Step 5

Dodaj drobno posiekane pomidory i ogórek do miski. Delikatnie wmieszaj je w mieszankę kalafiora i ziół, uważając, aby nie zmiażdżyć warzyw.

Step 6

Posyp sałatkę solą, następnie polej świeżym sokiem z cytryny i oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia. Dokładnie wszystko wymieszaj, upewniając się, że sos pokrywa wszystkie składniki równomiernie.

Step 7

Przykryj miskę i pozwól tabbouleh odpocząć w temperaturze pokojowej przez 10-15 minut, aby smaki się połączyły, a kalafior lekko zmiękł od soku z cytryny i soli. Spróbuj i dostosuj przyprawy, dodając więcej soli lub soku z cytryny, jeśli to konieczne.

logifoodcoach.com/recipes/tabbouleh-z-kalafiora-o-niskim-indeksie-glikemicznym-ze-swiezymi-ziolami

Step 8

Podawaj natychmiast w temperaturze pokojowej lub przechowuj w lodówce do 3 dni. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru we krwi jedz to jako pierwsze danie przed głównymi daniami bogatymi w białko lub połącz z grillowaną rybą lub kurczakiem, aby uzyskać kompletny posiłek o niskim indeksie glikemicznym.