

Tabuleh z kalafiora o niskim indeksie glikemicznym ze świeżymi ziołami

Przyjazna dla poziomu cukru we krwi wersja tradycyjnego tabuleh z kalafiozem zamiast kaszy bulgur, pełna warzyw bogatych w błonnik i ziół wspomagających metabolizm.

Przygotowanie: 15 min

Razem: 15 min

Porcje: 4

GL 1.9 / GI 24

Składniki

Provides low-GI base instead of bulgur wheat; estimated GI: 15 mała główka kalafiora, podzielona na różyczki

Rich in antioxidants that support insulin sensitivity; negligible glycemic impact liście świeżej pietruszki z miękkimi łodygami

May help regulate blood sugar; contains compounds that improve glucose metabolism liście świeżej mięty

Low-GI allium vegetable; estimated GI: 15 dymka, posiekana

May improve insulin sensitivity and reduce fasting glucose ząbki czosnku, obrane

Low-GI vegetable; estimated GI: 38; rich in lycopene dojrzałe pomidory, drobno posiekane

Very low-GI; high water content slows digestion; estimated GI: 15 ogórek, drobno posiekany

No glycemic impact; enhances mineral absorption sól morska

Acidic component lowers overall glycemic response; estimated GI: 20 świeży sok z cytryny
logifoodcoach.com/recipes/tabuleh-z-kalafiora-o-niskim-indeksie-glikemicznym-ze-swiezymi-ziolami

Healthy fat slows glucose absorption; no glycemic impact; choose cold-pressed oliwa z oliwek extra virgin

Instrukcje

Step 1

Podziel główkę kalafiora na małe różyczki, usuwając grubsze łodygi. Pracując w partiach, jeśli to konieczne, dodaj różyczki do robota kuchennego i pulsuj 15-20 razy, aż kalafior zostanie rozdrobniony na bardzo drobną konsystencję przypominającą kuskus – znacznie drobniejszą niż typowy ryż z kalafiora. Kawałki powinny przypominać małe ziarenka. Przełóż rozdrobniony kalafior do dużej miski.

Step 2

Bez mycia robota kuchennego dodaj liście i łodygi świeżej pietruszki, liście mięty, obrane ząbki czosnku i posiekaną dymkę. Pulsuj 10-15 razy, aż wszystkie zioła i dodatki aromatyczne będą drobno posiekane na małe, równomierne kawałki. Chcesz, aby były dobrze posiekane, ale nie zmiksowane na pastę.

Step 3

Przełóż mieszankę ziół z robota kuchennego do miski z kalafiorem. Użyj widelca lub rąk, aby delikatnie wymieszać i połączyć kalafior z ziołami, równomiernie je rozkładając.

Step 4

Dodaj drobno posiekane pomidory i ogórek do miski. Warzywa powinny być pokrojone w małą, równomierną kostkę mniej więcej wielkości ziarenek kalafiora, aby uzyskać najlepszą konsystencję i wygląd.

Step 5

Posyp sałatkę równomiernie solą, następnie polej świeżym sokiem z cytryny i oliwą z oliwek extra virgin. Używając dużej łyżki lub rąk, dokładnie wymieszaj wszystko, upewniając się, że sos równomiernie pokrywa wszystkie warzywa i zioła.

Step 6

Pozwól tabuleh odpocząć w temperaturze pokojowej przez 10-15 minut przed podaniem. Ten okres odpoczynku pozwala kalafiorowi wchłonąć sos i sprawia, że smaki pięknie się łączą. Kwas z soku z cytryny delikatnie zmiękcza surowe warzywa.

Step 7

Spróbuj i dostosuj przyprawy w razie potrzeby, dodając więcej soli, soku z cytryny lub oliwy z oliwek według własnych preferencji. Podawaj natychmiast w temperaturze pokojowej lub przechowuj w lodówce do 3 dni. Dla najlepszego zarządzania poziomem cukru we krwi połącz ze źródłem białka i zjedz warzywa jako pierwsze przed jakimikolwiek składnikami posiłku bogatszymi w węglowodany.