

Grillowane warzywa w marynacie balsamicznej z ziołami

Kolorowe grillowane warzywa marynowane w balsamicznej marynacie ziołowej bez cukru. To danie niskoindeksowe jest bogate w błonnik i przeciwutleniacze, które pomagają utrzymać stabilny poziom cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min Gotowanie: 15 min Razem: 30 min Porcje: 4

GL 2.6 / GI 18

Składniki

Low GI vegetable, high in fiber and water content średnia cukinia, pokrojona w kawałki

Contains chromium which may help regulate blood sugar czerwona cebula, pokrojona w krążki

Rich in vitamin C, very low glycemic impact papryka, oczyszczona z pestek i pokrojona w paski

Extremely low carb, provides B vitamins for glucose metabolism pieczarki, przekrojone na połówki

Low GI despite natural sugars, high in fiber pomidorki koktajlowe

Very low carb and calorie, excellent for blood sugar control bakłażan, pokrojony w kawałki

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption oliwa z oliwek extra virgin

Natural sweetness without added sugar, may improve insulin sensitivity ocet balsamiczny

May help lower blood sugar levels czosnek granulowany

Anti-inflammatory herb with minimal glycemic impact suszona bazylia

Acidic component helps lower overall glycemic response świeży sok z cytryny

sól morska

Contains piperine which may enhance nutrient absorption czarny pieprz, świeżo mielony

Instrukcje

Step 1

Przygotuj wszystkie warzywa, myjąc je i krojąc na równe kawałki: pokrój cukinię w półksiężycy, pokrój czerwoną cebulę w grube krążki, usuń pestki z papryki i pokrój w paski, przekrój pieczarki na połówki, zostaw pomidorki koktajlowe w całości i pokrój bakłażana w kawałki. Jednolity rozmiar zapewnia równomierne gotowanie.

Step 2

Rozgrzej grill do średnio wysokiej temperatury (około 200°C). Jeśli używasz grilla gazowego, rozgrzewaj przez 10-15 minut z zamkniętą pokrywą. W przypadku grilla węglowego poczekaj, aż węgle pokryją się białym popiołem.

Step 3

Podczas gdy grill się rozgrzewa, przygotuj balsamiczną marynatę ziołową, mieszając oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, czosnek granulowany, suszoną bazylkę, świeży sok z cytryny, sól i czarny pieprz w małej misce lub słoiku. Odłóż na bok, aby smaki się połączyły.

Step 4

Ułóż warzywa w koszyku do grillowania lub na patelni grillowej, aby zapobiec wypadaniu mniejszych kawałków przez kraty. Alternatywnie, nawlecz większe kawałki na szpikulce. Umieść warzywa bezpośrednio na rozgrzanych kratkach grilla.

Step 5

Grilluj warzywa przez 6-8 minut z każdej strony, obracając raz, aż pojawią się piękne smugi i lekka karmelizacja. Uważnie obserwuj — chcesz uzyskać warzywa chrupiące na zewnątrz i miękkie w środku z wędzonym smakiem, a nie rozgotowane. Bakłażan i cukinia będą gotowe najszybciej, podczas gdy cebula może potrzebować dodatkowej minuty.

Step 6

Przełóż wszystkie grillowane warzywa natychmiast do dużej miski do serwowania. Polej przygotowaną marynatą balsamiczną gorące warzywa i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie je pokryć, upewniając się, że każdy kawałek jest oblany ziołowym sosem.

Step 7

Pozwól warzywom odpocząć przez 5-10 minut w temperaturze pokojowej, aby wchłonęły smaki marynaty. Ciepło resztkowe pomoże warzywom nasiąknąć pikantnym, aromatycznym sosem. Podawaj ciepłe lub w temperaturze pokojowej jako dodatek lub na mieszanych sałatach jako kompletny posiłek niskoindeksowy.