

Kapusta duszona na maśle o niskim indeksie glikemicznym

Delikatna kapusta duszona i wykończona bogatym masłem to dodatek przyjazny dla poziomu cukru we krwi, który jest zarówno pocieszający, jak i pożywny.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 12 min

Razem: 22 min

Porcje: 4

GL 2.2 / GI 10

Składniki

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control 1 duża główka kapusty białej

For boiling water and seasoning 1 łyżka soli koszerne, plus więcej do doprawienia

Healthy fat slows glucose absorption 2 łyżki solonego masła lub oliwy z oliwek

Enhances flavor without affecting blood sugar Świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

Instrukcje

Step 1

Napełnij duży garnek wodą i dodaj 1 łyżkę soli koszerne. Postaw na dużym ogniu i doprowadź do wrzenia.

Step 2

Podczas gdy woda się podgrzewa, przygotuj kapustę, usuwając uszkodzone lub przebarwione zewnętrzne liście. Przekrój główkę na ćwiartki, usuń twardy trzon, a następnie pokrój kapustę w cienkie paseczki o szerokości około 0,5 cm.

Step 3

Gdy woda zacznie mocno wrzeć, ostrożnie dodaj pokrojoną kapustę do garnka. Delikatnie zamieszaj, aby wszystkie kawałki znalazły się pod wodą.

Step 4

Gotuj kapustę bez przykrycia przez 12 do 15 minut, od czasu do czasu mieszając. Kapusta jest gotowa, gdy jest bardzo miękka i straciła surowy chrupot, ale nadal zachowuje pewną strukturę.

Step 5

Dokładnie odsącz ugotowaną kapustę na durszlaku, pozwalając nadmiarowi wody ściec przez około 1 minutę. Delikatnie dociśnij łyżką, aby usunąć dodatkową wilgoć.

Step 6

Przełóż odsączoną kapustę do dużej miski do serwowania. Gdy jest jeszcze gorąca, dodaj masło lub oliwę z oliwek i wymieszaj, aż tłuszcz się rozpuści i pokryje każdy paseczek.

Step 7

Dopraw obficie świeżo zmielonym czarnym pieprzem i dodatkową solą koszerne do smaku, zaczynając od około 3/4 łyżeczki. Dobrze wymieszaj i spróbuj, doprawiając, aż smaki będą wyraziste i dobrze zbalansowane. Podawaj natychmiast, gdy jest gorące.