

Miska z pieczonego kalafiora w stylu śródziemnomorskim z sosem tahini

Kolorowa sałatka o niskim indeksie glikemicznym z pieczonym kalafiorkiem i ciecierzycą w kremowym sosie tahini — idealna dla stabilnego poziomu cukru we krwi i długotrwałej energii.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 45 min

Porcje: 4

GL 11.8 / GI 28

Składniki

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control średnia główka kalafiora, pokrojona w małe różyczki

Moderate GI (28-35), high in protein and fiber ciecierzycy z puszki, opłukana i odsączona

Healthy fat, slows glucose absorption oliwa z oliwek extra virgin

drobna sól morską

May improve insulin sensitivity mielony kminek

czosnek w proszku

cebula w proszku

wędzona papryka

świeżo mielony czarny pieprz

logifoodcoach.com/recipes/miska-z-pieczzonego-kalafiora-w-stylu-sroziemnomorskim-z-sosem-tahini

Very low GI, eat first for best blood sugar response świeża rukola

Healthy fats slow carbohydrate absorption duże dojrzałe awokado, pokrojone w cienkie plasterki

mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki

Protein and healthy fats for satiety prażone orzechy piniowe

Sesame paste, low GI, high in protein tahini

Acid helps lower glycemic response świeżo wyciśnięty sok z cytryny

ząbek czosnku, przeciśnięty lub posiekany

ciepła woda do sosu

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 220°C i przygotuj dużą blachę z rantem, lekko spryskując ją olejem lub wykładając papierem do pieczenia dla łatwiejszego sprzątania.

Step 2

Włóż różyczki kalafiora i odsączoną ciecierzycę do dużej miski. Polej oliwą, następnie dodaj sól morską, kminek, czosnek w proszku, cebulę w proszku, wędzoną paprykę i czarny pieprz. Dokładnie wymieszaj wszystko, aż warzywa będą równomiernie pokryte olejem i przyprawami.

Step 3

Rozłóż przyprawiony kalafior i ciecierzycę w jednej warstwie na przygotowanej blasze, upewniając się, że nie są zbyt ciasno ułożone. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 25-30 minut, mieszając raz w połowie czasu, aż kalafior nabierze złotobrazowych brzegów i stanie się miękki.

Step 4

Podczas gdy warzywa się pieką, przygotuj sos tahini. W małej misce lub słoiku połącz tahini, sok z cytryny, kminek i posiekany czosnek. Dodaj 2 łyżki ciepłej wody i energicznie ubij, aż sos będzie gładki i kremowy. Stopniowo dodawaj więcej ciepłej wody, po jednej łyżce na raz, aż uzyskasz konsystencję, którą można polać. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Step 5

Wyjmij pieczone warzywa z piekarnika i pozwól im lekko ostygnąć na blasze przez 3-4 minuty. Ten krótki odpoczynek pozwala smakom się ustabilizować i ułatwia obchodzenie się z nimi.

Step 6

Ułóż świeżą rukolę na dużym półmisku lub podziel na cztery indywidualne miski. Dodaj na wierzch pokrojone awokado, cienko pokrojoną czerwoną cebulę i prażone orzechy piniowe, rozkładając je równomiernie.

Step 7

Dodaj ciepły pieczony kalafior i ciecierzycę na mieszankę z rukoli. Obficie polej sosem tahini lub podaj sos osobno według indywidualnych preferencji. Udekoruj dodatkowymi ćwiartkami cytryny do wyciskania na wierzch. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi zjedz najpierw warzywa liściaste i warzywa, a następnie ciecierzycę i kalafior. Podawaj natychmiast, gdy pieczone warzywa są jeszcze ciepłe.