

# Sałatka mocy z pieczonego kalafiora i ciecierzycy z kremowym sosem tahini

Bogata w składniki odżywcze sałatka przyjazna dla poziomu cukru we krwi, z pieczonym kalafiorom i ciecierzycą bogatymi w błonnik, rukolą o pieprznym smaku oraz zdrowym tłuszczem z awokado i tahini.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 45 min

Porcje: 4

GL 12.0 / GI 28

## Składniki

**Low GI vegetable, high in fiber** średnia główka kalafiora, pokrojona w małe różyczki

**Low GI legume, excellent protein and fiber source** ciecierzycy z puszki, przepłukana i odsączona

**Healthy fat, slows glucose absorption** oliwa z oliwek extra virgin

drobna sól morską

mielony kminek

czosnek w proszku

cebula w proszku

wędzona papryka

świeżo mielony czarny pieprz [ipes/salatka-mocy-z-pieczzonego-kalafiora-i-ciecierzycy-z-kremowym](#)

**Low carb, nutrient-dense leafy green** świeża rukola

---

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

---

mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki

---

**Healthy fats and protein** prażone orzeszki piniowe

---

ćwiartki cytryny do podania

---

**Sesame paste, healthy fats** tahini

---

świeżo wyciśnięty sok z cytryny

---

ząbek czosnku, przeciśnięty lub posiekany

---

## Instrukcje

---

### Step 1

Rozgrzej piekarnik do 220°C. Wyłóż dużą blachę do pieczenia papierem do pieczenia lub lekko posmaruj olejem, aby zapobiec przywieraniu.

### Step 2

W dużej misce połącz różyczki kalafiora i odsączoną ciecierzycę. Polej oliwą z oliwek, 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. Wyjmij z piekarnika i pozwól lekko ostygnąć.

### Step 4

Podczas gdy warzywa się pieką, przygotuj sos tahini. W małej misce lub słoiku wymieszaj tahini, sok z cytryny, kminek i posiekany czosnek. Dodaj 2 łyżki ciepłej wody i energicznie ubij, aż sos będzie gładki i kremowy. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodawaj ciepłą wodę po łyżce, aż osiągniesz konsystencję do polewania. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### Step 5

Ułóż świeżą rukolę na dużym półmisku lub w szerokiej misce do sałatek. Dodaj pokrojoną w cienkie plasterki czerwoną cebulę, plasterki awokado i prażone orzeszki piniowe, rozkładając je równomiernie na liściach.

### Step 6

Dodaj ciepły pieczony kalafior i ciecierzycę do sałatki, rozsypując je na rukoli i innych składnikach. Ciepło lekko przywiednie rukolę, tworząc przyjemny kontrast tekstur.

### Step 7

Polej całą sałatkę hojnie kremowym sosem tahini. Podawaj natychmiast z dodatkowymi ćwiartkami cytryny do wyciskania. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru we krwi zachęcaj, aby najpierw jeść warzywa, a następnie ciecierzycę i pozostałe składniki.