

Złocisty pieczony kalafior z śródziemnomorskimi wariacjami przypraw

Zamień zwykły kalafior w arcydzieło przyjazne dla poziomu cukru we krwi, z chrupiącymi brzegami i wyrazistymi smakami. Cztery pyszne warianty o niskim IG, które urozmaicą twoje posiłki.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 40 min

Porcje: 4

GL 2.4 / GI 21

Składniki

1 duża główka kalafiora

2 do 3 łyżek oliwy z oliwek extra virgin

1/4 łyżeczki drobnej soli morskiej

świeżo zmielony czarny pieprz, do smaku

3/4 szklanki drobno startego parmezanu

1 łyżeczka drobno posiekanej świeżej natki pietruszki

drobno starta skórka z cytryny, do dekoracji

płatki chili, do dekoracji

logifoodcoach.com/recipes/zlocisty-pieczony-kalafior-z-srodziemnomorskimi-wariacjami-przypraw

1/2 łyżeczki mielonego kminu

1/4 łyżeczki chili w proszku

1/4 szklanki surowych pestek dyni (łuskanych)

1 łyżeczka drobno posiekanej świeżej kolendry

drobno starta skórka z limonki, do dekoracji

1/2 łyżeczki curry w proszku

1 łyżeczka drobno posiekanej świeżej kolendry do wersji indyjskiej

płatki chili do wersji indyjskiej

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 220°C. Wyłóż dużą blachę z rantem papierem do pieczenia, aby zapobiec przywieraniu i ułatwić sprzątanie. Wysoka temperatura jest kluczowa dla uzyskania skarmelizowanych brzegów, które wzmacniają smak bez dodawania cukrów.

Step 2

Przygotuj kalafior, usuwając zielone liście i obcinając końcówkę łodygi ostrym nożem szefa kuchni. Pokrój główkę na cztery równe ćwiartki od góry do dołu. Ostrożnie wytnij gęsty trzon z każdej ćwiartki, zachowując połączenie różyczek. Pokrój każdą ćwiartkę w poprzek na plastry grubości 1,5 cm, a następnie delikatnie rozdziel palcami większe różyczki na kawałki wielkości kęsa, aby równomiernie się upiekły.

Step 3

Przełóż wszystkie kawałki kalafiora na przygotowaną blachę. Polej 2 łyżkami oliwy, a następnie równomiernie posyp solą morską i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Wymieszaj rękami wszystko razem, upewniając się, że każdy kawałek jest lekko pokryty olejem. Dodaj pozostałą łyżkę oleju tylko wtedy, gdy niektóre kawałki wydają się suche. Tłuszcz z oliwy spowolni wchłanianie glukozy i poprawi przyswajanie składników odżywczych.

logifoodcoach.com/recipes/zlocisty-pieczony-kalafior-z-sroziemnomorskimi-wariacjami-przypraw

Step 4

Dla klasycznego pieczonego kalafiora: Rozłóż przyprawione różyczki w jednej równej warstwie, upewniając się, że kawałki nie są stłoczone. Piecz przez 15 minut, następnie wyjmij z piekarnika i wymieszaj szpatułką. Włóż z powrotem do piekarnika i kontynuuj pieczenie przez 10-20 minut, aż brzegi będą głęboko złotobrazowe z kilkoma przypalonym miejscami. Karmelizacja rozwija złożone smaki bez dodanych cukrów.

Step 5

Dla włoskiej wersji z parmezanem: Po początkowym 15-minutowym pieczeniu i wymieszaniu posyp starty parmezan bezpośrednio na różyczki kalafiora, koncentrując go na warzywach, a nie na gołej blasze. Włóż z powrotem do piekarnika na 10-20 minut, aż ser będzie złoty i chrupki. Białko i tłuszcz w parmezanie dodatkowo zmniejszają wpływ glikemiczny. Wykończ świeżą natką pietruszki, skórką z cytryny i opcjonalnie płatkami chili.

Step 6

Dla meksykańskiej wersji z przyprawami: Przed pieczeniem dodaj mielony kminek i chili w proszku do kalafiora z oliwą i dokładnie wymieszaj, aby rozprowadzić przyprawy. Piecz przez 15 minut, wymieszaj, a następnie rozsyp pestki dyni na środku blachy (unikaj brzegów, gdzie mogą się przypalić). Piecz jeszcze 10-15 minut, aż będzie złoty. Te przeciwzapalne przyprawy mogą pomóc poprawić wrażliwość na insulinę. Udekoruj świeżą kolendrą i skórką z limonki dla świeżości.

Step 7

Dla indyjskiej wersji z curry: Wymieszaj kalafior z oliwą z curry w proszku, aż będzie równomiernie pokryty złotą mieszanką przypraw. Rozłóż w równej warstwie i piecz przez 15 minut. Wymieszaj różyczki i kontynuuj pieczenie przez 10-20 minut, aż będą głęboko skarmelizowane. Kurkuma w curry zawiera kurkuminę, która wspiera zdrowy metabolizm cukru we krwi. Wykończ świeżą kolendrą i opcjonalnie płatkami chili.

Step 8

Podawaj natychmiast, gdy jest gorący i chrupki, dla najlepszej tekstury i smaku. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru jedz to jako pierwsze danie przed innymi składnikami posiłku lub w parze z chudym źródłem białka. Bogaty w błonnik kalafior pomoże złagodzić odpowiedź glikemiczną całego posiłku. Resztki można przechowywać w lodówce do 3 dni i podgrzewać w gorącym piekarniku, aby przywrócić chrupkość.