

# Pieczone rzodkiewki z ziołami i czosnkiem

Skarmelizowane rzodkiewki zamieniają się w zaskakująco słodki dodatek o niskim indeksie glikemicznym, który dorównuje pieczonemu ziemniakom bez skoków poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 35 min

Porcje: 4

GL 1.3 / GI 15

## Składniki

**Low GI (15-20), excellent for blood sugar control** świeże rzodkiewki, bez łydgy i przekrojone na pół

**Healthy fat slows glucose absorption** roztopione masło klarowane lub zwykłe masło

drobna sól morską

świeżo zmielony czarny pieprz

**Antioxidants without carbs** suszone zioła (natka pietruszki, szczypiorek lub koperek)

**Supports insulin sensitivity** ząbki czosnku, drobno posiekane

**Optional garnish** świeże zioła lub sos ranch do podania (opcjonalnie)

# Instrukcje

---

## Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 220°C. Ta wysoka temperatura jest niezbędna do uzyskania karmelizacji, która zamienia rzodkiewki z ostrych w słodkie.

## Step 2

Przygotuj rzodkiewki, obcinając łodygi i końcówki korzeni, następnie przekrój każdą rzodkiewkę na pół wzdłuż. Osusz je ręcznikiem papierowym, aby usunąć nadmiar wilgoci, co pomaga uzyskać lepsze zrumienienie.

## Step 3

W dużej misce połącz przekrojone na pół rzodkiewki z roztopionym masłem klarowanym lub zwykłym masłem, solą, czarnym pieprzem i wybranymi suszonymi ziołami. Dokładnie wymieszaj, aż każdy kawałek będzie równomiernie pokryty przyprawionym tłuszczem. Nie dodawaj jeszcze czosnku — zostanie dodany podczas pieczenia, aby zapobiec przypaleniu.

## Step 4

Ułóż przyprawione rzodkiewki w jednej warstwie na dużej blasze z krawędziami lub naczyniu do pieczenia o wymiarach 23x33 cm, przekrojone strony w dół, gdy to możliwe. Unikaj przepełnienia, aby zapewnić właściwą karmelizację zamiast gotowania na parze.

## Step 5

Piecz przez 10 minut, następnie wyjmij z piekarnika i dodaj posiekany czosnek. Dokładnie wymieszaj wszystko, rozkładając rzodkiewki ponownie w jednej warstwie. Wstaw z powrotem do piekarnika i kontynuuj pieczenie.

## Step 6

Po kolejnych 10 minutach ponownie wymieszaj rzodkiewki i piecz przez ostatnie 5-10 minut, aż będą złotobrązowe, miękkie po przekłuciu widelcem i skarmelizowane na brzegach. Całkowity czas pieczenia to 25-30 minut.

## Step 7

Przeióż pieczone rzodkiewki na półmisek i udekoruj świeżymi ziołami, jeśli chcesz. Dla dodatkowej intensywności polej sosem ranch lub podaj go osobno do maczania. Najlepiej smakują od razu, gdy są gorące i chrupiące na zewnątrz, miękkie w środku.