

Pieczone rzodkiewki z ziołami i czosnkiem

Zamień zwykłe rzodkiewki w skarmelizowaną perfekcję o niskim indeksie glikemicznym dzięki tej prostej technice pieczenia, która wydobywa ich naturalną słodycz bez gwałtownego wzrostu 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 łodyg, z przyciętymi końcówkami, przekrojone na połówki

Healthy fat slows glucose absorption; ghee is lactose-free roztopione masło klarowane lub zwykłe masło

drobna sól morska

świeżo zmielony czarny pieprz

Mix of herbs adds antioxidants without carbs suszona pietruszka, szczypiorek lub koperek

Contains allicin which may support insulin sensitivity ząbki czosnku, drobno posiekane

Optional garnish, adds vitamins and flavor świeże zioła do dekoracji (pietruszka, koperek lub szczypiorek)

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 220°C. Ta wysoka temperatura jest niezbędna do uzyskania złotej karmelizacji rzodkiewek przy zachowaniu delikatnego wnętrza.

Step 2

Umieść przekrojone na połówki rzodkiewki w dużej misce. Dodaj roztopione masło klarowane lub zwykłe masło, suszone zioła, sól i czarny pieprz. Posiekany czosnek zostaw na później, aby się nie przypalił.

Step 3

Dokładnie wymieszaj rzodkiewki rękami lub dużą łyżką, aż każdy kawałek będzie równomiernie pokryty przyprawionym tłuszczem. Ta warstwa pomaga stworzyć piękną złotą skórkę podczas pieczenia.

Step 4

Ułóż przyprawione rzodkiewki w jednej warstwie na blasze o wymiarach 23x33 cm lub na blasze z krawędziami. Unikaj zbyt gęstego układania, aby zapewnić równomierne zbrązowienie i karmelizację.

Step 5

Piecz przez 10 minut, następnie wyjmij z piekarnika i dodaj posiekany czosnek. Dokładnie wymieszaj wszystko, aby czosnek równomiernie się rozłożył i nasycił rzodkiewki smakiem.

Step 6

Włóż naczynie z powrotem do piekarnika i kontynuuj pieczenie przez kolejne 15 minut, mieszając raz w połowie czasu, aż rzodkiewki będą głęboko złotobrązowe i miękkie po przekłuciu widelcem, ze skarmelizowanymi brzegami.

Step 7

Wyjmij z piekarnika i spróbuj poprawienia, w razie potrzeby dostosowując ilość soli i pieprzu. Udekoruj świeżo posiekanymi ziołami i podawaj natychmiast, póki są gorące. Dla dodatkowej soczystości bez znaczącego wpływu na poziom cukru we krwi skrop niewielką ilością sosu ranch przygotowanego z pełnotłustego nabiału lub jogurtu greckiego.

logifoodcoach.com/recipes/pieczone-rzodkiewki-z-ziołami-i-czosnkiem