

Wolno pieczone karmelizowane pory z oliwą z oliwek

Delikatne, złociste pory pieczone do maślanej perfekcji — niskoindeksowy dodatek, który nie podniesie poziomu cukru we krwi, a jednocześnie dostarczy bogatego, karmelizowanego smaku.

Przygotowanie: 5 min

Gotowanie: 120 min

Razem: 125 min

Porcje: 4

GL 1.5 / GI 16

Składniki

Low GI vegetable, high in prebiotic fiber 4 średnie pory, białe i jasnozielone części

Healthy fat that slows glucose absorption 1/4 szklanki oliwy z oliwek extra virgin

For seasoning and drawing out moisture 1 łyżka soli morskiej

Instrukcje

Step 1

Zacznij od dokładnego umycia porów pod zimną bieżącą wodą, rozdzielając warstwy, aby usunąć wszelkie uwięzione zabrudzenia lub piasek. Odetnij ciemnozielone końcówki i usuń około półtora centymetra od końca korzeniowego. Przekrój każdy por wzdłuż na pół, tworząc dwie połówki.

Step 2

Umieść pustą blachę z krawędziami w piekarniku i rozgrzej do 200°C. Podgrzanie blachy zapewnia natychmiastowy kontakt z ciepłem, gdy dodasz pory, co sprzyja lepszej karmelizacji.

Step 3

Podczas gdy piekarnik się rozgrzewa, połącz przekrojone pory, oliwę z oliwek i sól morską w dużej misce. Dokładnie wymieszaj rękami lub szczypkami, upewniając się, że każda powierzchnia jest równomiernie pokryta mieszanką oliwy i soli.

Step 4

Ostrożnie wyjmij gorącą blachę z piekarnika i ułóż pory stroną przekrojoną w dół w jednej warstwie. Przykryj całą blachę szczelnie folią aluminiową, zaciskając brzegi, aby stworzyć zamknięte środowisko. Włóż z powrotem do piekarnika i natychmiast zmniejsz temperaturę do 150°C.

Step 5

Piecz przykryte pory przez 75 do 90 minut, aż staną się bardzo miękkie i delikatne po przekłuciu widelcem. Niska temperatura i przykryte środowisko tworzą delikatny efekt parowania, który rozkłada włókna bez przypalania.

Step 6

Wyjmij blachę z piekarnika i ostrożnie zdejmij folię. Używając szczypiec, przewróć każdą połówkę pora tak, aby przekrojona strona była skierowana do góry. Wyrzuć folię.

Step 7

Zwiększ temperaturę piekarnika do 200°C i włóż odkryte pory z powrotem do piekarnika. Piecz przez dodatkowe 15 do 20 minut, aż brzegi staną się chrupiące i głęboko złotobrązowe, z widoczną karmelizacją na powierzchni.

Step 8

Przenieś upieczone pory na półmisek i pozwól odpocząć przez 2-3 minuty przed podaniem. Pory powinny być maślane miękkie w środku z chrupiacymi, skarmelizowanymi zewnętrznymi warstwami. Podawaj natychmiast jako niskoindeksowy dodatek do wybranego przez ciebie białka.