

Wolno pieczone karmelizowane pory z oliwą z oliwek

Delikatne, złociste pory pieczone do maślanej perfekcji — niskoindeksowa przystawka, która nie podnosi poziomu cukru we krwi, a jednocześnie dostarcza bogatego, karmelizowanego smaku.

Przygotowanie: 5 min

Gotowanie: 120 min

Razem: 125 min

Porcje: 4

GL 1.0 / GI 16

Składniki

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

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 1/4 szklanki oliwy z oliwek extra virgin

Enhances flavor and mineral content 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 liściaste wierzchołki i odetnij około pół cala od końca korzeniowego każdego pora.

Step 2

Przekrój każdy por wzdłuż na pół od góry do dołu, tworząc dwa długie kawałki, które będą leżeć płasko podczas pieczenia. Odłóż na bok, przygotowując piekarnik.

Step 3

Umieść dużą blachę z rantem w piekarniku i rozgrzej do 200°C. Podgrzanie blachy zapewnia natychmiastowy kontakt ciepła dla lepszej karmelizacji.

Step 4

W dużej misce połącz przekrojone pory z oliwą z oliwek i solą morską. Wymieszaj delikatnie, ale dokładnie, upewniając się, że każdy kawałek jest równomiernie pokryty olejem i przyprawą.

Step 5

Ostrożnie wyjmij gorącą blachę z piekarnika i ułóż pory stroną przekrojoną w dół w jednej warstwie. Szczelnie przykryj całą blachę folią aluminiową, tworząc zamknięte środowisko. Zmniejsz temperaturę piekarnika do 150°C i włóż przykrytą blachę z powrotem do piekarnika.

Step 6

Piecz przykryte pory przez 75 do 90 minut, aż staną się bardzo miękkie i można je będzie łatwo przekłuć widelcem. Wolne, powolne gotowanie rozkłada ich włókna, jednocześnie koncentrując naturalną słodycz.

Step 7

Wyjmij blachę z piekarnika i ostrożnie zdejmij folię. Odwróć każdą połówkę pora tak, aby strona przekrojona była skierowana do góry. Zwiększ temperaturę piekarnika do 200°C.

Step 8

Włóż niepokryte pory z powrotem do gorącego piekarnika i piecz przez dodatkowe 15 do 20 minut, aż brzegi staną się chrupiące i głęboko złotobrazowe z karmelizowanymi plamkami. Podawaj natychmiast na gorąco lub w temperaturze pokojowej jako część posiłku przyjaznego dla poziomu cukru we krwi.