

Chrupiąca brukselka z parmezanem

Złocista, chrupiąca brukselka z miękkim środkiem i aromatyczną skórką z parmezanu. Dodatek o niskim indeksie glikemicznym, który jest jednocześnie sycący i przyjazny dla poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 35 min

Razem: 45 min

Porcje: 4

GL 1.3 / GI 33

Składniki

Low GI (15), high fiber cruciferous vegetable brukselka

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption oliwa z oliwek, plus więcej do natłuszczenia blachy

Adds flavor without impacting blood sugar czosnek w proszku

2 tsp for boiling water, 1/2 tsp for seasoning sól morską, podzieloną

Optional heat; capsaicin may improve insulin sensitivity pieprz cayenne

Adds protein and fat; minimal glycemic impact parmezan, starty i podzielony

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 220°C. Przygotuj dużą blachę do pieczenia, lekko smarując ją oliwą z oliwek lub spryskując sprayem do pieczenia, aby zapobiec przywieraniu.

Step 2

Zagotuj duży garnek wody i dodaj 2 łyżeczki soli morskiej. Dodaj brukselkę do wrzącej wody i gotuj przez 8-10 minut, aż będzie miękka po przekłuciu widelcem, ale nie rozgotowana. Powinieneś móc łatwo przekłuć ją nożem.

Step 3

Natychmiast odcedź brukselkę i przenieś ją do kąpieli lodowej lub spłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Dokładnie osusz ją ręcznikami papierowymi lub czystą ściereczką kuchenną - ten krok jest kluczowy dla uzyskania maksymalnej chrupkości.

Step 4

Przenieś osuszoną brukselkę do dużej miski. Polej 2 łyżkami oliwy z oliwek, następnie dodaj czosnek w proszku, pozostałe 1/2 łyżeczki soli morskiej i pieprz cayenne. Dodaj 5 łyżek startego parmezanu i wymieszaj wszystko razem, aż brukselka będzie równomiernie pokryta.

Step 5

Ułóż przyprawioną brukselkę na przygotowanej blasze w jednej warstwie, rozmieszczając ją w odstępach około 3-4 cm. Używając dna szklanki, słoika lub miarki, mocno dociśnij każdą główkę, aby ją spłaszczyć, tworząc większą powierzchnię do uzyskania chrupkości.

Step 6

Posyp spłaszczoną brukselkę pozostałymi 3 łyżkami parmezanu. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 25-30 minut, ostrożnie przewracając każdą główkę w połowie pieczenia, aż obie strony będą złociste i chrupiące na brzegach. Podawaj natychmiast, gdy jest gorąca i chrupiąca.