

Repolho refogado na manteiga de baixo índice glicêmico

Repolho macio cozido suavemente e finalizado com manteiga cremosa cria um acompanhamento amigo do açúcar no sangue que é reconfortante e nutritivo.

Preparação: 10 min

Cozedura: 12 min

Total: 22 min

Porções: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingredientes

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control 1 repolho verde grande

For boiling water and seasoning 1 colher de sopa de sal grosso, mais a gosto

Healthy fat slows glucose absorption 2 colheres de sopa de manteiga com sal ou azeite

Enhances flavor without affecting blood sugar Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Instruções

Step 1

Encha uma panela grande com água e adicione 1 colher de sopa de sal grosso. Coloque em fogo alto e deixe ferver.

Step 2

Enquanto a água esquenta, prepare seu repolho removendo quaisquer folhas externas danificadas ou descoloridas. Corte a cabeça em quartos, remova o miolo duro e depois corte o repolho em tiras finas de cerca de meio centímetro de largura.

Step 3

Assim que a água atingir fervura completa, adicione cuidadosamente o repolho picado na panela. Mexa suavemente para submergir todos os pedaços na água fervente.

Step 4

Deixe o repolho ferver descoberto por 12 a 15 minutos, mexendo ocasionalmente. O repolho está pronto quando estiver bem macio e tiver perdido sua crocância crua, mas ainda mantiver alguma estrutura.

Step 5

Escorra bem o repolho cozido em uma peneira, deixando o excesso de água escorrer por cerca de 1 minuto. Pressione suavemente com uma colher para remover umidade adicional.

Step 6

Transfira o repolho escorrido para uma tigela grande de servir. Enquanto ainda estiver quente, adicione a manteiga ou azeite e misture até que a gordura derreta e cubra cada tira.

Step 7

Tempere generosamente com pimenta-do-reino moída na hora e sal grosso adicional a gosto, começando com cerca de 3/4 de colher de chá. Misture bem e prove, ajustando o tempero até que os sabores estejam vivos e bem equilibrados. Sirva imediatamente enquanto estiver quente.