

# Bowl mediterrâneo de couve-flor assada com molho de tahine

*Uma salada vibrante de baixo índice glicêmico com couve-flor assada e grão-de-bico, regada com molho cremoso de tahine—perfeita para manter o açúcar no sangue estável e energia duradoura.*

Preparação: 20 min

Cozedura: 25 min

Total: 45 min

Porções: 4

**GL 11.8 / GI 28**

## Ingredientes

**Low GI vegetable, excellent for blood sugar control** couve-flor média, cortada em floretes pequenos

**Moderate GI (28-35), high in protein and fiber** grão-de-bico em conserva, enxaguado e escorrido

**Healthy fat, slows glucose absorption** azeite extra virgem

sal marinho fino

**May improve insulin sensitivity** cominho em pó

alho em pó

cebola em pó

páprica defumada

[logifoodcoach.com/recipes/bowl-mediterraneo-de-couve-flor-assada-com-molho-de-tahine](https://logifoodcoach.com/recipes/bowl-mediterraneo-de-couve-flor-assada-com-molho-de-tahine)

pimenta-do-reino moída na hora

**Very low GI, eat first for best blood sugar response** rúcula fresca

**Healthy fats slow carbohydrate absorption** abacate grande maduro, fatiado fino

cebola roxa pequena, fatiada fina

**Protein and healthy fats for satiety** pinhões tostados

**Sesame paste, low GI, high in protein** tahine

**Acid helps lower glycemic response** suco de limão espremido na hora

dente de alho, espremido ou picado

água morna para o molho

## Instruções

---

### Step 1

Preaqueça seu forno a 220°C e prepare uma assadeira grande com bordas untando levemente com spray de cozinha ou forrando com papel manteiga para facilitar a limpeza.

### Step 2

Coloque os floretes de couve-flor e o grão-de-bico escorrido em uma tigela grande. Regue com azeite, depois adicione o sal marinho, cominho, alho em pó, cebola em pó, páprica defumada e pimenta-do-reino. Misture tudo bem até que os vegetais estejam uniformemente cobertos com óleo e especiarias.

### Step 3

Espalhe a couve-flor e o grão-de-bico temperados em uma única camada na assadeira preparada, garantindo que não fiquem amontoados. Asse no forno preaquecido por 25-30 minutos, mexendo uma vez na metade do tempo, até que a couve-flor desenvolva bordas douradas e fique macia ao garfo.

## **Step 4**

Enquanto os vegetais assam, prepare o molho de tahine. Em uma tigela pequena ou pote de vidro, combine o tahine, suco de limão, cominho e alho picado. Adicione 2 colheres de sopa de água morna e bata vigorosamente até ficar liso e cremoso. Adicione gradualmente mais água morna, uma colher de sopa por vez, até atingir uma consistência que possa ser derramada. Tempere com sal e pimenta a gosto.

## **Step 5**

Retire os vegetais assados do forno e deixe esfriar levemente na assadeira por 3-4 minutos. Este breve período de descanso permite que os sabores se assentem e facilita o manuseio.

## **Step 6**

Arrume a rúcula fresca em uma travessa grande ou divida entre quatro bowls individuais. Cubra com o abacate fatiado, a cebola roxa fatiada fina e os pinhões tostados, distribuindo uniformemente.

## **Step 7**

Adicione a couve-flor e o grão-de-bico assados ainda mornos sobre a mistura de rúcula. Regue generosamente com o molho de tahine, ou sirva o molho à parte para preferência individual. Decore com fatias extras de limão para espremer por cima. Para controle glicêmico ideal, coma as folhas e vegetais primeiro, seguidos do grão-de-bico e couve-flor. Sirva imediatamente enquanto os vegetais assados ainda estão mornos.