

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

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.