

Salada poderosa de couve-flor e grão-de-bico assados com molho cremoso de tahine

Uma salada rica em nutrientes e amiga do açúcar no sangue, com couve-flor e grão-de-bico assados ricos em fibras, rúcula picante e gorduras saudáveis do abacate e tahine.

Preparação: 20 min

Cozedura: 25 min

Total: 45 min

Porções: 4

GL 12.0 / GI 28

Ingredientes

Low GI vegetable, high in fiber couve-flor média, cortada em floretes pequenos

Low GI legume, excellent protein and fiber source grão-de-bico em conserva, enxaguado e escorrido

Healthy fat, slows glucose absorption azeite extra virgem

sal marinho fino

cominho em pó

alho em pó

cebola em pó

páprica defumada

logifoodcoach.com/recipes/salada-couve-flor-grao-de-bico-assados-molho-cremoso-tahine

pimenta-do-reino moída na hora

Low carb, nutrient-dense leafy green rúcula fresca

Healthy fats slow glucose absorption abacate grande maduro, fatiado fino

cebola roxa pequena, fatiada fina

Healthy fats and protein pinhões torrados

gomos de limão, para servir

Sesame paste, healthy fats tahine

suco de limão espremido na hora

dente de alho, prensado ou picado

Instruções

Step 1

Preaqueça seu forno a 220°C. Forre uma assadeira grande com borda com papel manteiga ou unte levemente com spray de cozinha para evitar que grude.

Step 2

Em uma tigela grande, combine os floretes de couve-flor e o grão-de-bico escorrido. 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 o azeite e as 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. Retire do forno e deixe esfriar um pouco.

Step 4

Enquanto os vegetais assam, prepare o molho de tahine. Em uma tigela pequena ou pote de vidro, misture 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. Se o molho estiver muito grosso, adicione mais água morna, uma colher de sopa por vez, até atingir uma consistência que possa ser despejada. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Step 5

Arrume a rúcula fresca em uma travessa grande ou em uma saladeira larga. Cubra com a cebola roxa fatiada fina, fatias de abacate e pinhões torrados, distribuindo-os uniformemente sobre as folhas.

Step 6

Adicione a couve-flor e o grão-de-bico assados ainda mornos à salada, espalhando-os sobre a rúcula e os outros ingredientes. O calor murchará levemente a rúcula, criando um contraste de textura agradável.

Step 7

Regue generosamente o molho cremoso de tahine sobre toda a salada. Sirva imediatamente com gomos de limão extras ao lado para espremer. Para melhor controle do açúcar no sangue, incentive os comensais a comer os vegetais primeiro, seguidos do grão-de-bico e outros componentes.