

Rabanetes assados com ervas e alho

Transforme simples rabanetes em perfeição caramelizada e de baixo índice glicêmico com esta técnica simples de assar que realça sua doçura natural sem elevar o açúcar no sangue.

Preparação: 10 min

Cozedura: 25 min

Total: 35 min

Porções: 4

GL 1.3 / GI 15

Ingredientes

Low GI (15-20), excellent for blood sugar control rabanetes frescos, talos removidos, pontas aparadas e cortados ao meio

Healthy fat slows glucose absorption; ghee is lactose-free ghee ou manteiga derretida

sal marinho fino

pimenta-do-reino moída na hora

Mix of herbs adds antioxidants without carbs salsinha, cebolinha ou endro secos

Contains allicin which may support insulin sensitivity dentes de alho picados bem finos

Optional garnish, adds vitamins and flavor ervas frescas para decorar (salsinha, endro ou cebolinha)

Instruções

Step 1

Posicione a grade do forno no centro e preaqueça a 220°C. Esta temperatura alta é essencial para conseguir uma caramelização dourada nos rabanetes enquanto mantém o interior macio.

Step 2

Coloque os rabanetes cortados ao meio em uma tigela grande. Adicione o ghee ou manteiga derretida, as ervas secas, o sal e a pimenta-do-reino. Reserve o alho picado para depois para evitar que queime.

Step 3

Misture bem os rabanetes com as mãos ou uma colher grande até que cada pedaço esteja uniformemente coberto com a gordura temperada. Esta cobertura ajuda a criar uma bela crosta dourada durante o assamento.

Step 4

Disponha os rabanetes temperados em uma única camada em uma assadeira de 23x33 cm ou forma com bordas. Evite amontoar para garantir douramento e caramelização uniformes.

Step 5

Asse por 10 minutos, depois retire do forno e adicione o alho picado. Misture tudo bem para que o alho se distribua uniformemente e infunda os rabanetes com sabor.

Step 6

Retorne a assadeira ao forno e continue assando por mais 15 minutos, mexendo uma vez no meio do tempo, até que os rabanetes estejam bem dourados e macios ao garfo, com bordas caramelizadas.

Step 7

Retire do forno e prove o tempero, ajustando sal e pimenta se necessário. Decore com ervas frescas picadas e sirva imediatamente enquanto estiver quente. Para adicionar riqueza sem impactar significativamente o açúcar no sangue, regue com uma pequena quantidade de molho ranch feito com laticínios integrais ou iogurte grego.

logifoodcoach.com/recipes/rabanetes-assados-com-ervas-e-alho