

Alho-poró assado lentamente caramelizado com azeite

Alho-poró macio e dourado, assado até ficar amanteigado—um acompanhamento de baixo índice glicêmico que não eleva o açúcar no sangue enquanto entrega um sabor rico e caramelizado.

Preparação: 5 min

Cozedura: 120 min

Total: 125 min

Porções: 4

GL 1.5 / GI 16

Ingredientes

Low GI vegetable, high in prebiotic fiber 4 alhos-porós médios, partes brancas e verde-claras

Healthy fat that slows glucose absorption 1/4 xícara de azeite extra virgem

For seasoning and drawing out moisture 1 colher de sopa de sal marinho

Instruções

Step 1

Comece lavando bem os alhos-porós em água corrente fria, separando as camadas para remover qualquer sujeira ou areia presa. Corte fora as pontas verde-escuras e remova aproximadamente um centímetro e meio da extremidade da raiz. Corte cada alho-poró ao meio no sentido do comprimento para criar duas metades.

Step 2

Posicione uma assadeira vazia com bordas no seu forno e preaqueça a 200°C. Permitir que a assadeira aqueça garante contato imediato com calor quando os alhos-porós forem adicionados, promovendo melhor caramelização.

Step 3

Enquanto o forno preaquece, combine as metades de alho-poró, azeite e sal marinho em uma tigela grande. Misture bem com as mãos ou pegadores, garantindo que cada superfície esteja uniformemente coberta com a mistura de azeite e sal.

Step 4

Retire cuidadosamente a assadeira quente do forno e arrume os alhos-porós com o lado cortado para baixo em uma única camada. Cubra toda a assadeira firmemente com papel alumínio, pressionando as bordas para criar um ambiente selado. Retorne ao forno e imediatamente reduza a temperatura para 150°C.

Step 5

Asse os alhos-porós cobertos por 75 a 90 minutos, até que fiquem muito macios e tenros quando perfurados com um garfo. A temperatura baixa e o ambiente coberto criam um efeito suave de vapor que quebra as fibras sem queimar.

Step 6

Retire a assadeira do forno e cuidadosamente remova o papel alumínio. Usando pegadores, vire cada metade de alho-poró para que o lado cortado fique para cima. Descarte o papel alumínio.

Step 7

Aumente a temperatura do forno para 200°C e retorne os alhos-porós descobertos ao forno. Asse por mais 15 a 20 minutos até que as bordas fiquem crocantes e douradas escuras, com caramelização visível na superfície.

Step 8

Transfira os alhos-porós assados para uma travessa e deixe descansar por 2-3 minutos antes de servir. Os alhos-porós devem estar macios e amanteigados por dentro com exteriores crocantes e caramelizados. Sirva imediatamente como um acompanhamento de baixo índice glicêmico ao lado de sua escolha de proteína.