

Alho-poró caramelizado assado lentamente 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 sabor rico e caramelizado.

Preparação: 5 min

Cozedura: 120 min

Total: 125 min

Porções: 4

GL 1.0 / GI 16

Ingredientes

Low GI vegetable, rich in prebiotic fiber 4 alhos-porós médios, partes branca e verde-clara

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 1/4 de xícara de azeite extra virgem

Enhances flavor and mineral content 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 folhas verdes escuras do topo e corte aproximadamente um centímetro e meio da extremidade da raiz de cada alho-poró.

Step 2

Corte cada alho-poró ao meio no sentido do comprimento, de cima para baixo, criando duas peças longas que ficarão planas para assar. Reserve enquanto prepara o forno.

Step 3

Coloque uma assadeira grande com bordas no forno e preaqueça a 200°C. Aquecer a assadeira garante calor de contato imediato para melhor caramelização.

Step 4

Em uma tigela grande, misture os alhos-porós cortados ao meio com o azeite e o sal marinho. Misture delicadamente mas completamente, garantindo que cada pedaço esteja uniformemente coberto com o óleo e o tempero.

Step 5

Retire cuidadosamente a assadeira quente do forno e arrume os alhos-porós com o lado cortado para baixo em uma única camada. Cubra bem toda a assadeira com papel alumínio, criando um ambiente vedado. Reduza a temperatura do forno para 150°C e retorne a assadeira coberta ao forno.

Step 6

Asse os alhos-porós cobertos por 75 a 90 minutos, até ficarem muito macios e poderem ser facilmente perfurados com um garfo. O cozimento lento e baixo quebra suas fibras enquanto concentra sua doçura natural.

Step 7

Retire a assadeira do forno e remova cuidadosamente o papel alumínio. Vire cada metade de alho-poró para que o lado cortado fique para cima. Aumente a temperatura do forno para 200°C.

Step 8

Retorne os alhos-porós descobertos ao forno quente e asse por mais 15 a 20 minutos, até as bordas ficarem crocantes e douradas com manchas caramelizadas. Sirva imediatamente enquanto estiver quente, ou em temperatura ambiente como parte de uma refeição amigável ao açúcar no sangue.