
Couve-de-bruxelas esmagada e crocante com parmesão

Couve-de-bruxelas dourada e crocante com centro macio e crosta saborosa de parmesão. Um acompanhamento de baixo índice glicêmico que é satisfatório e amigo do controle de açúcar no sangue.

Preparação: 10 min

Cozedura: 35 min

Total: 45 min

Porções: 4

GL 1.3 / GI 33

Ingredientes

Low GI (15), high fiber cruciferous vegetable couve-de-bruxelas

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption azeite de oliva, mais um pouco para a assadeira

Adds flavor without impacting blood sugar alho em pó

2 tsp for boiling water, 1/2 tsp for seasoning sal marinho, dividido

Optional heat; capsaicin may improve insulin sensitivity pimenta caiena

Adds protein and fat; minimal glycemic impact queijo parmesão ralado, dividido

Instruções

Step 1

Preaqueça o forno a 220°C. Prepare uma assadeira grande pincelando levemente com azeite de oliva ou untando com spray de cozinha para evitar que grude.

Step 2

Coloque uma panela grande de água para ferver e adicione 2 colheres de chá de sal marinho. Adicione a couve-de-bruxelas à água fervente e cozinhe por 8-10 minutos até que estejam macias ao garfo, mas não moles. Você deve conseguir perfurá-las facilmente com uma faca.

Step 3

Escorra a couve-de-bruxelas imediatamente e transfira para um banho de gelo ou passe em água fria para interromper o cozimento. Seque completamente com papel toalha ou um pano de cozinha limpo - este passo é crucial para conseguir o máximo de crocância.

Step 4

Transfira a couve-de-bruxelas seca para uma tigela grande. Regue com 2 colheres de sopa de azeite de oliva, depois adicione o alho em pó, a 1/2 colher de chá restante de sal marinho e a pimenta caiena. Adicione 5 colheres de sopa do queijo parmesão ralado e misture tudo até que a couve esteja uniformemente coberta.

Step 5

Arrume a couve-de-bruxelas temperada na assadeira preparada em uma única camada, espaçando-as cerca de 4-5 cm uma da outra. Usando o fundo de um copo, pote de vidro ou xícara medidora, pressione firmemente cada couve para achatar, criando mais área de superfície para ficar crocante.

Step 6

Polvilhe as 3 colheres de sopa restantes de queijo parmesão sobre a couve esmagada. Asse no forno preaquecido por 25-30 minutos, virando cuidadosamente cada couve na metade do cozimento, até que ambos os lados estejam dourados e crocantes nas bordas. Sirva imediatamente enquanto estiver quente e crocante.
