

Spanskinspirerat blomkålsris med lågt glykemiskt index

En färgstark, blodsockervänlig tillbehör som ger autentiska spanska smaker utan blodsockerspikar. Klar på bara 15 minuter med näringsrika grönsaker.

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 15 min

Portioner: 4

GL 3.3 / GI 30

Ingredienser

Healthy fat source; use olive oil for dairy-free option ghee (eller gräsmattat smör eller olivolja)

Low GI vegetable; contains prebiotic fiber gul lök, hackad

May support healthy blood sugar metabolism vitlöksklyftor, finhackade

Extremely low GI; high in fiber and nutrients blomkålsris (färskt eller fryst)

Moderate GI when raw; fiber helps slow absorption riven morot

Low GI; concentrated source of lycopene tomatpuré

For proper consistency filtrerat vatten

May support insulin sensitivity mald spiskummin

Antioxidant-rich herb torkad oregano

logifoodcoach.com/recipes/spanskinspirerat-blomkalsris-med-lagt-glykemiskt-index

To taste; enhances flavors havssalt

Optional; adds fresh flavor and vitamin C färsk koriander och limeklyftor till garnering

Instruktioner

Step 1

Hetta upp en matsked ghee i en stor stekpanna på medellåg värme. Tillsätt den hackade löken och låt den fräsa försiktigt i cirka 3 minuter under omrörning då och då, tills löken blir genomskinlig och mjuk men inte brun.

Step 2

Tillsätt den finhackade vitlöken till den mjuka löken och rör om kontinuerligt i 30 sekunder tills den doftar. Var noga med att inte låta vitlöken brännas, eftersom detta kan skapa en besk smak.

Step 3

Tillsätt den återstående matsked ghee i pannan och tillsätt sedan omedelbart blomkålsriset. Rör om väl så att alla blomkålsbitar täcks med fett och de aromatiska ingredienserna, och se till att det fördelas jämnt i pannan.

Step 4

Vänd ner den rivna moroten och fortsätt att steka i 2-3 minuter under omrörning då och då för att låta grönsakerna börja mjukna och smälta samman.

Step 5

I en liten skål, blanda tomatpurén med det filtrerade vattnet för att skapa en slät pasta. Tillsätt denna blandning i pannan tillsammans med spiskummin, oregano, rökt paprika och havssalt. Rör om ordentligt för att säkerställa att tomatpurén och kryddorna täcker alla grönsaker jämnt utan att det blir klumpar kvar.

Step 6

Sänk värmen till låg, täck pannan om så önskas och låt blomkålsriset koka ytterligare 4-5 minuter tills alla grönsaker är mjuka men inte mosiga. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt, spiskummin, oregano eller rökt paprika efter behov.

Step 7

Ta av från värmen och överför till en serveringsskål. Garnera med färsk hackad koriander och servera med lime- eller citronklyftor vid sidan om så att gästerna kan pressa över sina portioner. Servera omedelbart medan det är varmt som tillbehör till ditt favoritprotein.