

Pärnkornrisotto med långrostade tomater och färska örter

Krämig pärlkornrisotto med karamelliserade rostade tomater och aromatiska örter. Ett fiberrikt, lågglykemiskt alternativ till traditionell risrisotto.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 65 min

Portioner: 8

GL 5.8 / GI 21

Ingredienser

about 2 pounds total stora plomontomater, skalade och delade i kvarts

extra virgin olivolja

salt, delat

nymald svartpeppar, delat

grönsaksbuljong med låg salthalt

vatten

schalottenlökar, finhackade

optional torrt vitt vin

pärnkorn

färsk basilika, hackad, plus hela blad till garnering

logifoodcoach.com/recipes/parkornrisotto-med-langrostade-tomater-och-farska-orter

färsk bladpersilja, hackad

färsk timjan, hackad

parmesanost, riven, plus extra till garnering

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 230°C. Klä en stor plåt med bakplåtspapper eller använd en plåt med non-stick-beläggning. Lägg tomatkvarterna i ett enda lager på plåten, ringla över 1 matsked olivolja och krydda med hälften av saltet och pepparn. Vänd försiktigt så att allt täcks jämnt, rosta sedan i 25-30 minuter tills tomaterna är karamelliserade och börjar få brända kanter. Spara 16 klyftor till garnering av den färdiga rätten.

Step 2

Medan tomaterna rostar, blanda grönsaksbuljongen och vattnet i en medelstor kastrull. Koka upp blandningen på hög värme, sänk sedan till låg värme och håll en jämn sjudning under hela tillagningen. Att hålla vätskan varm är avgörande för rätt risottokonsistens.

Step 3

Hetta upp de återstående 2 matskedarna olivolja i en stor, tjockbottnad kastrull eller gryta på medelvärme. Tillsätt den hackade schalottenlöken och stek i 2-3 minuter under frekvent omrörning tills den blir mjuk, doftande och genomskinlig men inte brun.

Step 4

Häll det torra vita vinet i kastrullen med schalottenlöken och koka i 2-3 minuter under omrörning då och då, tills det mesta av vätskan har dunstat och du inte längre känner lukten av alkohol. Kokprocessen bränner bort alkoholen och eventuella kvarvarande sockerarter, och lämnar bara smaken kvar. Tillsätt pärlkornet i kastrullen och rosta det i cirka 1 minut under konstant omrörning för att täcka varje korn med oljan och de aromatiska ingredienserna.

Step 5

Börja tillsätta den varma buljongen till kornet i halva deciliter portioner, rör om ofta. Vänta tills varje tillsats nästan helt har absorberats innan du tillsätter nästa slev vätska. Denna gradvisa process, som tar 45-50 minuter totalt, gör att kornet kan frigöra sin stärkelse och skapa en krämig konsistens samtidigt som det kokar jämnt. Kornet är klart när kornen är mjuka men fortfarande har ett behagligt tugg.

Step 6

Ta bort kastrullen från värmen och vänd försiktigt ner de rostade tomaterna (förutom de sparade garneringsklyfterna), hackad basilika, persilja, timjan och riven parmesanost. Tillsätt resterande salt och peppar, rör om för att blanda allt ordentligt. Smaka av och justera kryddningen om det behövs.

Step 7

Fördela risotton på åtta uppvärmda djupa tallrikar. Toppa varje portion med 2 sparade rostade tomatklyftor och några hela basilikablader. Använd en osthyvel för att hyvla färska lockar av parmesanost över varje portion. Servera omedelbart medan den är varm och krämig.

Step 8

För bästa blodsockerhantering, kombinera denna risotto med grillad kyckling, fisk eller vita bönor för extra protein. Överväg att börja din måltid med en blandad grön sallad dressad med vinäger för att ytterligare dämpa glukosresponsen.