

Rostad blomkål & vildrisotto med linser

En vibrerande, fiberrik kornbål med rostad kryddad blomkål, nötig vildris och proteinrik linser — perfekt för stabila blodsocker.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 40 min

Totalt: 60 min

Portioner: 12

GL 15.3 / GI 48

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber blomkål, bruten i rosetter

Healthy fat, slows glucose absorption olivolja för roastning

Antioxidant spice, no glycemic impact paprika

Wild rice lowers overall GI compared to white basmati alone basmati- och vildrisblanding

Low GI (29), high protein and fiber Puy-linser, torkade

Medium GI (64), use sparingly or reduce amount russin

Large handful, rich in antioxidants färsk persilja, grovt hackad

Large handful, aids digestion färska mynta-blad, hackade

Vitamin C enhances nutrient absorption citron, skal och saft

Healthy monounsaturated fats extra virgin olivolja för dressing

Acidity helps lower glycemic response vitt vinäger

logifoodcoach.com/recipes/rostad-blomkal-vildrisotto-med-linser

Instruktioner

Step 1

Förvärm din ugn till 200°C (180°C fläkt/400°F/gasmärke 6). Täck en stor bakplåt med bakpapper.

Step 2

Skär blomkålen i tuggstor rosetter av liknande storlek för jämn roastning. Lägg dem i en stor skål, ringla med 2 matskedar olivolja och strö på paprika. Blanda grundligt tills alla rosetter är jämnt täckta med den kryddade oljan.

Step 3

Sprid blomkålsrosettorna i ett enda lager på den förberedda bakplåten, se till att de inte överlappar. Rosta i 35-40 minuter, vänd en gång halvvägs genom, tills de är gyllene bruna vid kanterna och mjuka när de genomborras med en gaffel. Ta ur ugnen och låt svalna till rumstemperatur.

Step 4

Medan blomkålen roastas, skölj riset och linserna tillsammans i ett fint såll under kallt rinnande vatten tills vattnet är klart. Överför till en stor kastrull och tillsätt vatten i förhållandet 2:1 (ungefär 1,2 liter vatten för 600g kombinerat korn och linser).

Step 5

Få riset och linserna att koka på högt värme, minska sedan omedelbar till en mild simring. Täck med ett tätt passande lock och koka i 25-30 minuter tills både riset och linserna är mjuka men fortfarande har en liten tugga. Dränera eventuell överskottsvätska och skölj under kallt vatten för att stoppa matlagningen och svalna blandningen.

Step 6

Förbered örkrämen genom att vispa tillsammans citronskalet, citronssaften, 8 matskedar olivolja och vitt vinäger i en liten skål. Krydda generöst med havsalt och nymalen svartpeppar efter smak.

Step 7

Överför den svalnade ris- och linsblandningen till en stor serveringsskål. Häll dressingen över medan kornsorterna fortfarande är något varma för att hjälpa dem att absorbera smakerna. Lägg till de rostade blomkålsrosettorna, russin (eller valnötsersättning), hackad persilja och mynta-blad.

Step 8

Blanda allt tillsammans försiktigt men grundligt, se till att dressingen täcker alla ingredienser jämnt. Smaka och justera kryddning om det behövs. Servera i rumstemperatur för bästa smak och optimal blodsocker-respons. Denna sallad kan göras upp till 2 dagar i förväg och förvaras täckt i kylskåpet. Varje portion ger ungefär 1,5 koppar av denna tillfredsställande sallad.