

Blodsockervänlig blomkålstabbouleh med färska örter

En blodsockervänlig variant av traditionell tabbouleh som använder blomkål istället för bulgur, fullpackad med färska örter, krispiga grönsaker och nyttiga fetter.

Förberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Portioner: 4

GL 1.8 / GI 24

Ingredienser

yields 3 cups cauliflower couscous; GI: 15 (very low); non-starchy vegetable base litet blomkålshuvud, delat i buketter

GI: negligible; rich in vitamin K and antioxidants färsk persilja, blad och mjuka stjälkar

GI: negligible; supports digestion and adds refreshing flavor färska myntablader

GI: 15; mild allium flavor without blood sugar impact salladslök, hackad

GI: negligible; supports insulin sensitivity vitlöksklyftor

GI: 15; low-sugar vegetable despite sweetness mogna tomater, finhackade

GI: 15; high water content, minimal carbs gurka, finhackad

enhances flavors; use quality sea salt havssalt

GI: negligible; citric acid may help moderate glucose response färsk citronsaft

healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption extra virgin olivolja

Instruktioner

Step 1

Ta bort de yttre bladen från blomkålen och dela huvudet i små buketter, kasta den tjocka kärnan. Du bör ha cirka 3 koppar buketter.

Step 2

Arbeta i omgångar om nödvändigt, lägg blomkålsbuketterna i en matberedare. Pulsa 15-20 gånger tills blomkålen är nedbruten till en mycket fin, couscousliknande konsistens – mycket finare än typiskt blomkålsris. Bitarna ska likna fint ströbröd. Överför den bearbetade blomkålen till en stor blandningsskål.

Step 3

Utan att tvätta matberedaren, lägg i persiljans blad och stjälkar, myntablad, salladslök och vitlöksklyftor. Pulsa 10-15 gånger tills alla örter och aromer är finhackade i små, jämna bitar. Skrapa ner sidorna vid behov.

Step 4

Lägg den hackade örtblandningen till skålen med blomkåls Couscousen. Använd en gaffel eller dina händer för att blanda ihop allt och se till att örterna är jämnt fördelade genom blomkålen.

Step 5

Lägg de finhackade tomaterna och gurkan i skålen. Vänd försiktigt in dem i blomkåls- och örtblandningen och var försiktig så att du inte krossar grönsakerna.

Step 6

Strö saltet över salladen, ringla sedan över den färska citronsaften och extra virgin olivoljan. Blanda ihop allt noggrant och se till att dressingen täcker alla ingredienser jämnt.

Step 7

Täck skålen och låt tabbouleh vila i rumstemperatur i 10-15 minuter för att låta smakerna smälta samman och blomkålen mjukna något från citronsaften och saltet. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt eller citronsaft om så önskas.

Step 8

Servera omedelbart i rumstemperatur, eller förvara i kylskåp i upp till 3 dagar. För bästa blodsockerhantering, njut av detta som förrätt före proteinrika huvudrätter, eller kombinera med grillad fisk eller kyckling för en komplett lågglykemisk måltid.