

# Blomkålstabbouleh med lågt GI och färska örter

*En blodsockervänlig variant av traditionell tabbouleh som använder blomkål istället för bulgur, fullpackad med fiberrika grönsaker och ämnesomsättningsfrämjande örter.*

Förberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Portioner: 4

**GL 1.9 / GI 24**

## Ingredienser

**Provides low-GI base instead of bulgur wheat; estimated GI: 15** litet blomkålshuvud, delat i buketter

**Rich in antioxidants that support insulin sensitivity; negligible glycemic impact** färska persiljablad och mjuka stjälkar

**May help regulate blood sugar; contains compounds that improve glucose metabolism** färska myntablad

**Low-GI allium vegetable; estimated GI: 15** salladslök, hackad

**May improve insulin sensitivity and reduce fasting glucose** vitlöksklyftor, skalade

**Low-GI vegetable; estimated GI: 38; rich in lycopene** mogna tomater, finhackade

**Very low-GI; high water content slows digestion; estimated GI: 15** gurka, finhackad

**No glycemic impact; enhances mineral absorption** havssalt

**Acidic component lowers overall glycemic response; estimated GI: 20** färsk citronsaft

**Healthy fat slows glucose absorption; no glycemic impact; choose cold-pressed** extra jungfrulig olivolja

## Instruktioner

---

### Step 1

Dela blomkålshuvudet i små buketter och ta bort eventuella tjocka stjälkar. Arbeta i omgångar om nödvändigt, lägg buketterna i din matberedare och pulsa 15-20 gånger tills blomkålen är nedbruten till en mycket fin, couscousliknande konsistens – mycket finare än typiskt blomkålsris. Bitarna ska likna små korn. Överför den bearbetade blomkålen till en stor blandningsskål.

### Step 2

Utan att tvätta matberedaren, lägg i de färska persiljabladen och stjälkarna, myntabladen, skalade vitlöksklyftor och hackad salladslök. Pulsa 10-15 gånger tills alla örter och aromämnen är finhackade i små, jämna bitar. Du vill att de ska vara väl hackade men inte puréade till en pasta.

### Step 3

Överför örtblandningen från matberedaren till skålen med blomkålen. Använd en gaffel eller dina händer för att försiktigt blanda och kombinera blomkålen och örterna, så att de fördelas jämnt.

### Step 4

Tillsätt de finhackade tomaterna och gurkan till skålen. Grönsakerna ska vara tärnade i små, jämna bitar ungefär lika stora som blomkålskornen för bästa konsistens och utseende.

### Step 5

Strö saltet jämnt över salladen, ringla sedan den färska citronsaften och den extra jungfruliga olivoljan över toppen. Använd en stor sked eller dina händer för att blanda ihop allt noggrant och se till att dressingen täcker alla grönsaker och örter jämnt.

### Step 6

---

Låt tabbouleh vila i rumstemperatur i 10-15 minuter innan servering. Denna vilotid låter blomkålen absorbera dressingen och gör att smakerna smälter samman vackert. Syran från citronsaften kommer att mjuka upp de råa grönsakerna något.

## Step 7

Smaka av och justera kryddningen om det behövs, tillsätt mer salt, citronsaft eller olivolja efter din smak. Servera omedelbart i rumstemperatur, eller förvara i kylan i upp till 3 dagar. För bästa blodsockerkontroll, para ihop med en proteinkälla och ät grönsakerna först innan eventuella komponenter med högre kolhydrathalt i din måltid.