

Grillad grönsaksmedley med balsamico och örtmarinad

Färgglada grillade grönsaker marinerade i en sockerfri balsamico-örtblandning. Denna lågglykemiska tillbehör är fullpackad med fiber och antioxidanter för stabilt blodsocker.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 30 min

Portioner: 4

GL 2.6 / GI 18

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber and water content medelstor zucchini, skivad i lagom stora bitar

Contains chromium which may help regulate blood sugar rödlök, skivad i ringar

Rich in vitamin C, very low glycemic impact paprika, urkärnad och skivad i remsor

Extremely low carb, provides B vitamins for glucose metabolism champinjoner, halverade

Low GI despite natural sugars, high in fiber körsbärs- eller druvtomater

Very low carb and calorie, excellent for blood sugar control aubergine, skivad i lagom stora bitar

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption extra virgin olivolja

Natural sweetness without added sugar, may improve insulin sensitivity balsamvinäger

May help lower blood sugar levels vitlökspulver, grönsaksmix-med-balsamico-och-ortmarinad

Anti-inflammatory herb with minimal glycemic impact torkad basilika

Acidic component helps lower overall glycemic response färsk citronsaft

havssalt

Contains piperine which may enhance nutrient absorption svartpeppar, nymald

Instruktioner

Step 1

Förbered alla grönsaker genom att tvätta och skära dem i jämna bitar: skiva zucchini i halvmånar, skär rödlök i tjocka ringar, ta bort kärnor från paprikan och skär i remsor, halvera champinjoner, låt körsbärstomaterna vara hela, och tärna aubergine i lagom stora bitar. Jämn storlek säkerställer jämn tillagning.

Step 2

Förvärm grillen till medelhög värme (cirka 200°C). Om du använder en gasgrill, förvärm i 10-15 minuter med locket stängt. För kolgrill, vänta tills kolen är täckta med vit aska.

Step 3

Medan grillen värms upp, förbered balsamico-örtmarinaden genom att vispa ihop olivolja, balsamvinäger, vitlökpulver, torkad basilika, färsk citronsaft, salt och svartpeppar i en liten skål eller burk. Ställ åt sidan så att smakerna kan blandas.

Step 4

Lägg grönsakerna i en grillkorg eller grillpanna för att förhindra att mindre bitar faller genom gallret. Alternativt kan du trä större bitar på spett. Lägg grönsakerna direkt på det förvärmda grillgallret.

Step 5

Grilla grönsakerna i 6-8 minuter per sida, vänd en gång, tills de får fina grillränder och lätt karamellisering. Håll koll noga—du vill ha krispiga grönsaker med rökig smak, inte mosiga. Aubergine och zucchini tillagas snabbast, medan lök kan behöva en extra minut.

Step 6

Flytta alla grillade grönsaker direkt till en stor serveringsskål. Häll den förberedda balsamicomarinaden över de heta grönsakerna och vänd försiktigt så att de täcks jämnt, se till att varje bit får lite av den örtekryddade dressingen.

Step 7

Låt grönsakerna vila i 5-10 minuter i rumstemperatur så att de absorberar marinadens smaker. Restvärmen hjälper grönsakerna att suga upp den syrliga, aromatiska dressingen. Servera ljummen eller i rumstemperatur som tillbehör eller över blandade salladsblad för en komplett lågglykemisk måltid.