

Smörstuvad vitkål med lågt GI

Mör vitkål som sakta kokat och avslutats med rikt smör skapar ett blodsockervänligt tillbehör som är både tröstande och näringsrikt.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 12 min

Totalt: 22 min

Portioner: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingredienser

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control 1 stort huvud vitkål

For boiling water and seasoning 1 matsked grovt salt, plus mer för smaksättning

Healthy fat slows glucose absorption 2 matskedar saltat smör eller olivolja

Enhances flavor without affecting blood sugar Nymald svartpeppar efter smak

Instruktioner

Step 1

Fyll en stor kastrull med vatten och tillsätt 1 matsked grovt salt. Sätt på hög värme och koka upp.

Step 2

Medan vattnet värms, förbered vitkålen genom att ta bort eventuella skadade eller missfärgade yttre blad. Dela huvudet i kvarter, ta bort den hårda kärnan och skär sedan vitkålen i tunna strimlor cirka 0,5 cm breda.

Step 3

När vattnet når full kokning, tillsätt försiktigt den strimlad vitkålen i kastrullen. Rör om försiktigt så att alla bitar täcks av det kokande vattnet.

Step 4

Låt vitkålen koka utan lock i 12 till 15 minuter och rör om då och då. Vitkålen är klar när den är mycket mör och har förlorat sin råa knaprighet men fortfarande behåller lite struktur.

Step 5

Häll av den kokta vitkålen ordentligt i ett durkslag och låt överflödigt vatten rinna av i cirka 1 minut. Tryck försiktigt med en sked för att avlägsna ytterligare fukt.

Step 6

Överför den avrunna vitkålen till en stor serveringsskål. Medan den fortfarande är het, tillsätt smöret eller olivoljan och blanda tills fettet smälter och täcker varje strå.

Step 7

Krydda generöst med nymald svartpeppar och ytterligare grovt salt efter smak, börja med cirka 3/4 tesked. Blanda väl och smaka av, justera kryddningen tills smakerna är ljusa och välbalanserade. Servera omedelbart medan den är het.