

Smörbraiserad vitkål med lågt glykemiskt index

Mör braiserad vitkål med rikt smör skapar ett blodsockervänligt tillbehör som är både mättande och näringsrikt för stabila glukosnivåer.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 25 min

Portioner: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingredienser

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

For cooking water 1 matsked grovt salt, till kokvattnet

Healthy fat slows glucose absorption 2 matskedar saltat smör eller olivolja

Adjust to taste 3/4 tesked grovt salt, till kryddning

For seasoning Nymald svartpeppar, efter smak

Instruktioner

Step 1

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

logifoodcoach.com/recipes/smorbraiserad-vitkal-med-lagt-glykemiskt-index

Step 2

Medan vattnet värms upp, inspektera vitkålshuvudet och skala bort eventuella skadade, vissna eller missfärgade yttre blad. Släng dessa blad.

Step 3

Dela vitkålshuvudet i fjärdedelar och ta sedan bort den hårda kålstammen från varje fjärdedel. Skär vitkålen i tunna strimlor, cirka 0,5 till 1 cm breda.

Step 4

När vattnet kokat upp ordentligt, tillsätt försiktigt den strimlade vitkålen. Rör om försiktigt så att alla bitar täcks av vatten. Koka i 12 till 15 minuter tills vitkålen blir mycket mör och genomskinlig.

Step 5

Testa vitkålen genom att smaka på en bit—den ska vara mjuk utan någon rå krispighet kvar. När den är klar, häll innehållet i en durkslag och låt rinna av ordentligt så att överflödigt vatten droppar bort.

Step 6

Överför den avrunna vitkålen till en stor serveringsskål. Medan den fortfarande är varm, tillsätt smöret eller olivoljan och vänd om tills det smälter och täcker vitkålen jämnt.

Step 7

Krydda med 3/4 tesked grovt salt och flera varv nymald svartpeppar. Vänd om ordentligt för att fördela kryddorna. Smaka av och justera saltet efter behov tills smakerna är ljusa och välbalanserade.

Step 8

Servera omedelbart medan det är varmt. För optimal blodsockerhantering, njut av detta som förrätt till din måltid eller tillsammans med en mager proteinkälla.