

Medelhavsskål med rostad blomkål och tahinidrizzle

En färgstark sallad med lågt glykemiskt index med rostad blomkål och kikärter med krämig tahinidressing—perfekt för stabilt blodsocker och långvarig energi.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 45 min

Portioner: 4

GL 11.8 / GI 28

Ingredienser

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control medelstor blomkålshuvud, delad i små buketter

Moderate GI (28-35), high in protein and fiber kikärter på burk, sköljda och avrunna

Healthy fat, slows glucose absorption extra virgin olivolja

fint havssalt

May improve insulin sensitivity mald spiskummin

vitlökspulver

lökpulver

rökt paprika

nymald svartpeppar

Very low GI, eat first for best blood sugar response färsk ruccola

Healthy fats slow carbohydrate absorption stor mogen avokado, tunt skivad

liten rödlök, tunt skivad

Protein and healthy fats for satiety rostade pinjenötter

Sesame paste, low GI, high in protein tahini

Acid helps lower glycemic response färskpressad citronsaft

vitlösklyfta, pressad eller finhackad

varmt vatten till dressingen

Instruktioner

Step 1

Förvärm ugnen till 220°C och förbered en stor plåt med kant genom att lätt spraya den med matolja eller klä den med bakplåtspapper för enkel städning.

Step 2

Lägg blomkålsbuketterna och avrunna kikärtorna i en stor skål. Ringla över olivolja och tillsätt sedan havssalt, spiskummin, vitlökspulver, lökpulver, rökt paprika och svartpeppar. Blanda allt noggrant tills grönsakerna är jämnt täckta med olja och kryddor.

Step 3

Bred ut den kryddade blomkålen och kikärtorna i ett jämnt lager på den förberedda plåten och se till att de inte ligger för tätt. Rosta i den förvärmda ugnen i 25-30 minuter, rör om en gång halvvägs, tills blomkålen får gyllenbrun färg på kanterna och blir mjuk för gaffel.

Step 4

Medan grönsakerna rostas, förbered tahinidressing. I en liten skål eller burk, blanda tahini, citronsaft, spiskummin och finhackad vitlök. Tillsätt 2 matskedar varmt vatten och vispa kraftigt tills det är slätt och krämigt. Tillsätt gradvis mer varmt vatten, en matsked i taget, tills du får en hållbar konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Step 5

Ta ut de rostade grönsakerna från ugnen och låt dem svalna något på plåten i 3-4 minuter. Denna korta vilotid låter smakerna sätta sig och gör dem lättare att hantera.

Step 6

Lägg den färska ruccolaen på ett stort serveringsfat eller fördela mellan fyra individuella skålar. Toppa med den skivade avokadon, tunt skivad rödlök och rostade pinjenötter, fördela dem jämnt.

Step 7

Lägg den varma rostade blomkålen och kikärtorna över ruccolablandningen. Ringla generöst med tahinidressingen, eller servera dressingen vid sidan om för individuell preferens. Garnera med extra citronklyftor att pressa över toppen. För optimal blodsockerkontroll, ät grönsalladen och grönsakerna först, följt av kikärtorna och blomkålen. Servera omedelbart medan de rostade grönsakerna fortfarande är varma.