

# Rostad blomkål och kikärtssallad med krämig tahini-dressing

En näringsrik, blodsockervänlig sallad med fiberrik rostad blomkål och kikärter, pepprigt ruccola och hjärtvänliga fetter från avokado och tahini.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 45 min

Portioner: 4

GL 12.0 / GI 28

## Ingredienser

**Low GI vegetable, high in fiber** medelstor blomkålshuvud, delad i små buketter

**Low GI legume, excellent protein and fiber source** kikärter på burk, sköljda och avrunna

**Healthy fat, slows glucose absorption** extra virgin olivolja

fint havssalt

mald spiskummin

vitlökspulver

lökpulver

rökt paprikapulver

nymald svartpeppar

**Low carb, nutrient-dense leafy green** färsk ruccola

logifoodcoach.com/recipes/rostad-blomkal-och-kikartsallad-med-krämig-tahini-dressing

**Healthy fats slow glucose absorption** stor mogen avokado, tunt skivad

---

liten rödlök, tunt skivad

---

**Healthy fats and protein** rostade pinjenötter

---

citronklyftor, för servering

---

**Sesame paste, healthy fats** tahini

---

nypress citronsaft

---

vitlösklyfta, pressad eller finhackad

---

## Instruktioner

---

### Step 1

Förvärm ugnen till 220°C. Klä en stor plåt med bakplåtspapper eller spraya lätt med matolja för att förhindra att det fastnar.

### Step 2

I en stor skål, blanda blomkålsbuketterna och de avrunna kikärtorna. Ringla över olivolja, tillsätt sedan havssalt, spiskummin, vitlökspulver, lökpulver, rökt paprikapulver 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. Ta ut ur ugnen och låt svalna något.

### Step 4

Medan grönsakerna rostar, förbered tahini-dressingen. I en liten skål eller glasburk, vispa ihop tahini, citronsaft, spiskummin och finhackad vitlök. Tillsätt 2 matskedar varmt vatten och vispa kraftigt tills det är slätt och krämigt. Om dressingen är för tjock, tillsätt mer varmt vatten en matsked i taget tills du får en hållbar konsistens. Smaka av med salt och peppar.

---

### Step 5

Lägg ut den färska ruccolan på ett stort serveringsfat eller i en bred salladsskål. Toppa med den tunt skivade rödlöken, avokadoskivorna och de rostade pinjenötterna, fördela dem jämnt över grönsalladen.

### Step 6

Lägg till den varma rostade blomkålen och kikärtorna i salladen och strö dem över ruccolan och de andra ingredienserna. Värmen kommer att lätt vissna ruccolan och skapa en trevlig texturkontrast.

### Step 7

Ringla den krämiga tahini-dressingen generöst över hela salladen. Servera omedelbart med extra citronklyftor vid sidan för att pressa över. För bästa blodsockerkontroll, uppmuntra gästerna att äta grönsakerna först, följt av kikärtorna och övriga komponenter.