

Gyllene rostad blomkål med medelhavskryddor i olika varianter

Förvandla enkel blomkål till en blodsockervänlig rätt med krispiga kanter och kraftfulla smaker. Fyra läckra varianter med lågt GI som håller måltiderna spännande.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 40 min

Portioner: 4

GL 2.4 / GI 21

Ingredienser

1 stort blomkålshuvud

2 till 3 matskedar extra virgin olivolja

1/4 tesked fint havssalt

nymald svartpeppar, efter smak

3/4 kopp finriven parmesanost

1 tesked finhackad färsk bladpersilja

finriven citronskal, till garnering

chiliflingor, till garnering

1/2 tesked spiskummin

1/4 tesked chilipulver

logifoodcoach.com/recipes/gyllene-rostad-blomkal-med-medelhavskryddor-i-olika-varianter

1/4 kopp råa pumpafrön (skalade)

1 tesked finhackad färsk koriander

finriven limeskal, till garnering

1/2 tesked currypulver

1 tesked finhackad färsk koriander till indisk variant

chiliflingor till indisk variant

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsrusten i mitten och förvärm till 220°C. Klä en stor plåt med bakplåtspapper för att förhindra fastbränning och säkerställa enkel städning. Den höga temperaturen är avgörande för att få karamelliserade kanter som förstärker smaken utan att tillsätta socker.

Step 2

Förbered blomkålen genom att ta bort eventuella gröna blad och trimma stamändan med en vass kockkniv. Skär huvudet i fyra lika stora klyftor uppifrån och ner. Skär försiktigt bort den täta kärnan från varje klyfta samtidigt som du håller buketterna sammanhängande. Skär varje klyfta tvärs i 1 cm tjocka skivor och dela försiktigt upp eventuella stora buketter med fingrarna i lagom stora bitar för jämn rostning.

Step 3

Lägg alla blomkålsbitar på din förberedda plåt. Ringla över 2 matskedar olivolja och strö sedan jämnt över havssalt och nymald svartpeppar. Använd händerna för att blanda allt, så att varje bit är lätt täckt med olja. Tillsätt den återstående matsked olja endast om vissa bitar verkar torra. Fettet från olivoljan kommer att sakta ner glukosupptaget och förbättra näringsupptaget.

Step 4

För klassisk rostad blomkål: Sprid de kryddade buketterna i ett jämnt lager och se till att bitarna inte ligger för tätt. Rosta i 15 minuter, ta sedan ut ur ugnen och vänd med en stekspade. Sätt tillbaka i ugnen och fortsätt rosta i 10-20 minuter tills kanterna är djupt gyllene med några förkolnade fläckar. Karamelliseringen utvecklar komplexa smaker utan tillsatt socker.

Step 5

För italiensk parmesanvariant: Efter den första 15-minuters rostningen och vändningen, strö den rivna parmesanosten direkt över blomkålsbuketterna och koncentrera den på grönsakerna snarare än på den tomma plåten. Sätt tillbaka i ugnen i 10-20 minuter tills osten är gyllene och krispig. Protein och fett i parmesanen minskar ytterligare den glykemiska påverkan. Avsluta med färsk persilja, citronskal och chiliflingor om så önskas.

Step 6

För mexikansk kryddad variant: Innan rostning, tillsätt spiskummin och chilipulver till den oljade blomkålen och blanda ordentligt för att fördela kryddorna. Rosta i 15 minuter, vänd och strö sedan pumpafrön över mitten av plåten (undvik kanterna där de kan brännas). Rosta ytterligare 10-15 minuter tills gyllene. Dessa antiinflammatoriska kryddor kan hjälpa till att förbättra insulinkänsligheten. Garnera med färsk koriander och limeskal för fräschör.

Step 7

För indisk curryvariant: Blanda den oljade blomkålen med currypulver tills den är jämnt täckt av den gyllene kryddblandningen. Sprid i ett jämnt lager och rosta i 15 minuter. Vänd buketterna och fortsätt rosta i 10-20 minuter tills djupt karamelliserade. Gurkmeja i currypulvret innehåller kurkumin, som stödjer en hälsosam blodsockeromsättning. Avsluta med färsk koriander och valfria chiliflingor.

Step 8

Servera omedelbart medan den är varm och krispig för bästa konsistens och smak. För optimal blodsockerhantering, njut av detta som förrätt innan andra måltidskomponenter, eller para ihop med en mager proteinkälla. Den fiberrika blomkålen kommer att hjälpa till att dämpa det glykemiska svaret från hela måltiden. Rester kan förvaras i kylskåp i upp till 3 dagar och värmas upp i varm ugn för att återställa krispigheten.