

Örtstekta rädisor med vitlök

Karamelliserade rädisor förvandlas till en överraskande söt tillbehör med lågt glykemiskt index som kan mäta sig med rostade potatisar utan blodsockerspikar.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 35 min

Portioner: 4

GL 1.3 / GI 15

Ingredienser

Low GI (15-20), excellent for blood sugar control färska rädisor, stjälkar borttagna och halverade

Healthy fat slows glucose absorption smält ghee eller smör

fint havssalt

nymald svartpeppar

Antioxidants without carbs torkade örter (persilja, gräslök eller dill)

Supports insulin sensitivity vitlöksklyftor, finhackade

Optional garnish färska örter eller ranchdressing för servering (valfritt)

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsristen i mitten och förvärm till 220°C. Denna höga temperatur är avgörande för att uppnå den karamellisering som förvandlar rädisor från skarpa till söta.

Step 2

Förbered rädisorna genom att trimma bort stjälkar och rotändar, skär sedan varje rädise i halvor på längden. Torka dem med hushållspapper för att ta bort överflödigt fukt, vilket hjälper till att få bättre bryning.

Step 3

I en stor skål, blanda de halverade rädisorna med smält ghee eller smör, salt, svartpeppar och ditt val av torkade örter. Blanda ordentligt tills varje bit är jämnt täckt med det kryddade fett. Tillsätt inte vitlök ännu – den kommer att läggas till under rostningen för att förhindra att den bränns.

Step 4

Lägg ut de kryddade rädisorna i ett enda lager på en stor plåt med kant eller en ugnform 23x33 cm, med snittytan nedåt när det är möjligt. Undvik att packa för tätt för att säkerställa ordentlig karamellisering snarare än ångkokning.

Step 5

Rosta i 10 minuter, ta sedan ut från ugnen och tillsätt den hackade vitlöken. Blanda allt väl och fördela rädisorna i ett enda lager igen. Sätt tillbaka i ugnen och fortsätt rosta.

Step 6

Efter ytterligare 10 minuter, vänd rädisorna igen och rosta i ytterligare 5-10 minuter tills de är gyllene bruna, mjuka när de stickas med en gaffel och karamelliserade i kanterna. Total rostningstid är 25-30 minuter.

Step 7

Överför de rostade rädisorna till ett serveringsfat och garnera med färska örter om så önskas. För extra rikedom, ringia över ranchdressing eller servera den vid sidan för doppning. Bäst att njuta av omedelbart medan de är varma och krispiga på utsidan, mjuka inuti.

logifoodcoach.com/recipes/ortstekta-radisor-med-vitlok