

Örtrostade rädisor med vitlök

Förvandla enkla rädisor till karamelliserad, lågglykemisk perfektion med denna enkla rosningsteknik som framhäver deras naturliga sötma utan att höja blodsockret.

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, ändar trimmade och halverade

Healthy fat slows glucose absorption; ghee is lactose-free smält ghee eller smör

fint havssalt

nymald svartpeppar

Mix of herbs adds antioxidants without carbs torkad persilja, gräslök eller dill

Contains allicin which may support insulin sensitivity vitlöksklyftor, finhackade

Optional garnish, adds vitamins and flavor färska örter till garnering (persilja, dill eller gräslök)

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsristen i mitten och förvärm till 220°C. Denna höga temperatur är avgörande för att uppnå gyllene karamellisering på rädisorna samtidigt som deras insidor förblir mörta.

Step 2

Lägg de halverade rädisorna i en stor skål. Tillsätt det smälta ghee eller smöret, torkade örter, salt och svartpeppar. Spara den hackade vitlöken till senare för att förhindra att den bränns.

Step 3

Blanda rädisorna noggrant med händerna eller en stor sked tills varje bit är jämnt täckt med det kryddade fettet. Denna beläggning hjälper till att skapa en vacker gyllene skorpa under rostningen.

Step 4

Arrangera de kryddade rädisorna i ett enda lager över en 23x33 cm ugnform eller plåt med kant. Undvik att packa dem för tätt för att säkerställa jämn bryning och karamellisering.

Step 5

Rosta i 10 minuter, ta sedan ut från ugnen och tillsätt den hackade vitlöken. Blanda allt väl så att vitlöken fördelas jämnt och ger rädisorna smak.

Step 6

Sätt tillbaka formen i ugnen och fortsätt rosta i ytterligare 15 minuter, rör om en gång halvvägs, tills rädisorna är djupt gyllenbrun och gaffelmöra med karamelliserade kanter.

Step 7

Ta ut från ugnen och smaka av kryddningen, justera salt och peppar om det behövs. Garnera med färska hackade örter och servera omedelbart medan de är varma. För extra rikedom utan att påverka blodsockret nämnvärt, ringla över en liten mängd ranchdressing gjord med fullmjölsprodukter eller grekisk yoghurt.