

Långsamrostade karamelliserade purjolökar med olivolja

Mjuka, gyllene purjolökar rostade till smörig perfektion—en lågglykemisk tillbehör som inte höjer blodsockret medan den levererar rik, karamelliserad smak.

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 120 min

Totalt: 125 min

Portioner: 4

GL 1.5 / GI 16

Ingredienser

Low GI vegetable, high in prebiotic fiber 4 medelstora purjolökar, vita och ljusgröna delar

Healthy fat that slows glucose absorption 1/2 dl extra virgin olivolja

For seasoning and drawing out moisture 1 matsked havssalt

Instruktioner

Step 1

Börja med att noggrant rengöra purjolökarna under kallt rinnande vatten, separera lagren för att ta bort eventuell fastnad smuts eller sand. Skär bort de mörkgröna topparna och ta bort cirka en och en halv centimeter från rotänden. Skär varje purjolök på längden genom mitten för att skapa två halvor.

Step 2

Placera en tom plåt med kant i din ugn och förvärm till 200°C. Att låta plåten värmas upp säkerställer omedelbar kontaktvärme när purjolökarna läggs till, vilket främjar bättre karamellisering.

Step 3

Medan ugnen värms upp, blanda de halverade purjolökarna, olivoljan och havssaltet i en stor blandningsskål. Blanda noggrant med händerna eller en tång, se till att varje yta är jämnt täckt med olje- och saltblandningen.

Step 4

Ta försiktigt ut den varma plåten från ugnen och arrangera purjolökarna med skärsidan nedåt i ett enda lager. Täck hela plåten tätt med aluminiumfolie, veck kanterna för att skapa en försluten miljö. Sätt tillbaka i ugnen och sänk omedelbart temperaturen till 150°C.

Step 5

Rosta de täckta purjolökarna i 75 till 90 minuter, tills de blir mycket mjuka och mörare när de stickas med en gaffel. Den låga temperaturen och den täckta miljön skapar en mild ångeffekt som bryter ner fibrerna utan att bränna.

Step 6

Ta ut plåten från ugnen och dra försiktigt bort folien. Använd en tång för att vända varje purjolökshalva så att skärsidan vetter uppåt. Kasta folien.

Step 7

Öka ugnens temperatur till 200°C och sätt tillbaka de otäckta purjolökarna i ugnen. Rosta i ytterligare 15 till 20 minuter tills kanterna blir krispiga och djupt gyllenbrun, med synlig karamellisering på ytan.

Step 8

Flytta de rostade purjolökarna till ett serveringsfat och låt vila i 2-3 minuter innan servering. Purjolökarna ska vara smörmjuka inuti med krispiga, karamelliserade utsidor. Servera omedelbart som en lågglykemisk tillbehör tillsammans med ditt val av protein.