

Långsamrostade karamelliserade purjolökar med olivolja

Mjuka, gyllene purjolökar rostade till smörig perfektion—ett tillbehör med lågt glykemiskt index som inte höjer blodsockret samtidigt som det ger en rik, karamelliserad smak.

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 120 min

Totalt: 125 min

Portioner: 4

GL 1.0 / GI 16

Ingredienser

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

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 1/4 kopp extra virgin olivolja

Enhances flavor and mineral content 1 matsked havssalt

Instruktioner

Step 1

Börja med att noggrant rengöra purjolöken under kallt rinnande vatten och separera lagren för att ta bort eventuell fastnad smuts eller sand. Skär bort de mörkgröna bladiga topparna och skär av ungefär en centimeter från rotändan på varje purjolök.

Step 2

Skär varje purjolök på hälften på längden från topp till botten, vilket skapar två långa bitar som kommer att ligga platt för rostning. Lägg åt sidan medan du förbereder ugnen.

Step 3

Placera en stor plåt med kant i din ugn och förvärm till 200°C. Att värma plåten säkerställer omedelbar kontaktvärme för bättre karamellisering.

Step 4

I en stor skål, blanda de halverade purjolökarna med olivoljan och havssaltet. Vänd försiktigt men noggrant och se till att varje bit är jämnt täckt med oljan och kryddningen.

Step 5

Ta försiktigt ut den heta plåten från ugnen och arrangera purjolöken med skärsidan nedåt i ett enda lager. Täck hela plåten tätt med aluminiumfolie och skapa en försluten miljö. Sänk ugnstemperaturen till 150°C och sätt tillbaka den täckta plåten i ugnen.

Step 6

Rosta den täckta purjolöken i 75 till 90 minuter tills den blir mycket mör och lätt kan genomborras med en gaffel. Den låga, långsamma tillagningen bryter ner deras fibrer samtidigt som den koncentrerar deras naturliga sötma.

Step 7

Ta ut plåten från ugnen och ta försiktigt bort folien. Vänd varje purjolökshalva så att skärsidan vetter uppåt. Öka ugnstemperaturen till 200°C.

Step 8

Sätt tillbaka den otäckta purjolöken i den heta ugnen och rosta i ytterligare 15 till 20 minuter tills kanterna blir krispiga och djupt gyllenbrun med karamelliserade fläckar. Servera omedelbart medan den är varm, eller i rumstemperatur som en del av en blodsockervänlig måltid.