

Knapriga smashade brysselkål med parmesan

Gyllene, knaprig brysselkål med mjuk kärna och smakrik parmesanskorpa. Ett tillbehör med lågt glykemiskt index som är både mättande och blodsockervänligt.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 35 min

Totalt: 45 min

Portioner: 4

GL 1.3 / GI 33

Ingredienser

Low GI (15), high fiber cruciferous vegetable brysselkål

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption olivolja, plus lite extra till plåten

Adds flavor without impacting blood sugar vitlökspulver

2 tsp for boiling water, 1/2 tsp for seasoning havssalt, delat

Optional heat; capsaicin may improve insulin sensitivity cayennepeppar

Adds protein and fat; minimal glycemic impact parmesanost, riven och delad

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 225°C. Förbered en stor plåt genom att pensla den lätt med olivolja eller spraya med bakspray för att förhindra att det fastnar.

Step 2

Koka upp en stor kastrull med vatten och tillsätt 2 teskedar havssalt. Lägg brysselkålen i det kokande vattnet och koka i 8-10 minuter tills den är mjuk men inte mosig. Du ska enkelt kunna sticka igenom den med en kniv.

Step 3

Häll av brysselkålen omedelbart och överför den till ett isbad eller skölj under kallt vatten för att stoppa tillagningen. Torka den helt torr med hushållspapper eller en ren kökshandduk - detta steg är avgörande för att uppnå maximal knaprighet.

Step 4

Överför den torkade brysselkålen till en stor skål. Ringla över 2 matskedar olivolja, tillsätt sedan vitlökspulvret, återstående 1/2 tesked havssalt och cayennepeppar. Tillsätt 5 matskedar av den rivna parmesanosten och blanda allt tills kålen är jämnt täckt.

Step 5

Lägg den kryddade brysselkålen på den förberedda plåten i ett enda lager med cirka 3-4 cm mellanrum. Använd botten av ett dricksglas, en burk eller ett mått och tryck ner hårt på varje kål för att platta till den, vilket skapar mer yta för att bli knaprig.

Step 6

Strö över de återstående 3 matskedarna parmesanost över den smashade kålen. Rosta i den förvärmade ugnen i 25-30 minuter och vänd försiktigt varje kål halvvägs genom tillagningen tills båda sidorna är gyllene och knapriga i kanterna. Servera omedelbart medan den är varm och knaprig.