

Buñuelos dorados de batata con harina de almendra y pepinillos fermentados

Buñuelos ricos en proteína con batata reducida, harina de almendra y semillas de lino crean una comida amigable con el azúcar en sangre. Crujientes, satisfactorios y perfectamente equilibrados.

Preparación: 15 min

Cocción: 12 min

Total: 27 min

Porciones: 1

GL 10.8 / GI 22

Ingredientes

Reduced portion for lower glycemic load; moderate GI when paired with protein and fat
batata, pelada y rallada

Increased for protein and binding; helps stabilize blood sugar huevos medianos

Probiotic-rich; acetic acid helps moderate glucose response pepinillo encurtido, en rodajas

Low glycemic impact; adds aromatic flavor cebolla blanca, finamente picada

Replaces wheat flour; provides healthy fats and protein with minimal glycemic impact
harina de almendra

Adds soluble fiber and omega-3s; helps slow glucose absorption semillas de lino molidas

Healthy cooking fat; zero glycemic impact aceite de aguacate o aceite de coco para cocinar

Minimal glycemic impact; may support insulin sensitivity diente de ajo, picado

logifoodcoach.com/recipes/bunuelos-dorados-de-batata-con-harina-de-almendra-y-fermentados

For seasoning; no glycemic impact sal marina

Enhances nutrient absorption; no glycemic impact pimienta negra, recién molida

Adds smoky depth; no glycemic impact pimentón ahumado

Contains curcumin; may support healthy insulin sensitivity cúrcuma en polvo

Pinch for warmth; no glycemic impact nuez moscada molida

Optional; adds protein and fat to further slow glucose absorption crema agria entera o yogur griego para servir

Instrucciones

Step 1

Lava bien el boniato bajo agua fría corriente, luego usa un pelador de verduras para quitar completamente la piel. Ralla el boniato pelado usando los agujeros grandes de un rallador de caja, recogiendo las tiras en un bol mediano. Toma el boniato rallado con las manos o envuélvelo en un paño de cocina limpio y exprime con firmeza para eliminar el exceso de humedad, lo que ayudará a que las tortitas queden crujientes durante la cocción.

Step 2

Pela la cebolla blanca y córtala en trozos muy pequeños y uniformes para asegurar una distribución pareja en las tortitas. Añade la cebolla picada al bol con el boniato rallado. Pela y pica finamente el diente de ajo, luego agrégalo a la mezcla, revolviendo brevemente para combinar los aromáticos con el boniato.

Step 3

Casca ambos huevos directamente en el bol con la mezcla de boniato y usa un tenedor para batirlos bien, asegurándote de que los huevos cubran todas las tiras de verdura. Añade la harina de almendra y la linaza molida al bol, revolviendo vigorosamente con el tenedor hasta que los ingredientes secos estén completamente incorporados y no queden grumos. La masa debe tener una consistencia cohesiva y ligeramente espesa.

Step 4

Sazona la masa con sal marina, pimienta negra recién molida, pimentón ahumado, cúrcuma en polvo y una pizca pequeña de nuez moscada. Mezcla todo bien hasta que las especias estén distribuidas uniformemente y la masa tenga un color dorado uniforme por la cúrcuma. Deja reposar la mezcla durante 3-4 minutos para que la linaza y la harina de almendra absorban la humedad y liguen los ingredientes, creando una masa más estable.

Step 5

Calienta una sartén antiadherente o una sartén de hierro fundido bien curada a fuego medio y añade el aceite de cocina, girando la sartén para cubrir toda la superficie del fondo de manera uniforme. Espera hasta que el aceite brille y se vea caliente pero sin humear, esto indica la temperatura perfecta para lograr exteriores crujientes sin quemar.

Step 6

Usando una cuchara grande, toma aproximadamente 2-3 cucharadas de masa para cada tortita y déjala caer en la sartén caliente, dejando espacio adecuado entre cada una. Usa el dorso de la cuchara para presionar suavemente y aplanar cada montículo formando una tortita redonda de aproximadamente medio centímetro de grosor. Cocina solo 2-3 tortitas a la vez para evitar amontonar, lo que puede bajar la temperatura de la sartén y resultar en tortitas blandas en lugar de crujientes.

Step 7

Deja que las tortitas se cocinen sin mover durante 3-4 minutos hasta que los bordes se vean firmes y secos, y la parte inferior desarrolle una costra dorada profunda. Desliza cuidadosamente una espátula delgada debajo de cada tortita y voltéala con un movimiento suave. Cocina el segundo lado durante otros 2-3 minutos hasta que logre el mismo color dorado y textura crujiente. Transfiere las tortitas terminadas a un plato forrado con papel absorbente para escurrir el exceso de aceite.

Step 8

Continúa cocinando la masa restante en tandas, añadiendo un chorrito pequeño de aceite a la sartén entre tandas si es necesario para mantener la superficie antiadherente. Mantén las tortitas terminadas calientes en un plato para servir mientras completas las tandas restantes. Coloca las tortitas calientes en un plato de servir junto con los pepinillos encurtidos en rodajas. Para un mejor control del azúcar en sangre y mayor riqueza, cubre cada tortita con una generosa cucharada de crema agria entera o yogur griego. Sirve inmediatamente mientras las tortitas estén calientes y en su punto más crujiente, disfrutando del contraste entre las tortitas calientes y sabrosas y los pepinillos frescos y ácidos.

logifoodcoach.com/recipes/bunuelos-dorados-de-batata-con-harina-de-almendra-y-fermentados