

Tortilla de berenjena filipina de bajo índice glucémico (Tortang Talong)

Un clásico filipino amigable con el azúcar en sangre que combina berenjena asada envuelta en huevos ricos en proteína. ¡Lista en 25 minutos con solo 5 ingredientes saludables!

Preparación: 5 min

Cocción: 20 min

Total: 25 min

Porciones: 1

GL 2.0 / GI 15

Ingredientes

Low GI (~15), high fiber, non-starchy vegetable excellent for blood sugar control 1

berenjena filipina (o berenjena asiática/italiana)

Zero glycemic impact, high-quality protein stabilizes blood sugar 1 huevo grande

No glycemic impact Pizca de sal

No glycemic impact, may improve insulin sensitivity Pizca de pimienta negra

No glycemic impact, healthy fats slow glucose absorption 1 cucharadita de aceite de cocina

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno en la función de asar (broil). Usando un cuchillo afilado, haz cortes superficiales en la piel de la berenjena en varios lugares para permitir que el vapor escape durante la cocción. Esto evita que la berenjena explote y asegura una cocción uniforme.

Step 2

Coloca la berenjena marcada en una bandeja para hornear y ponla en la rejilla superior del horno, a unos 15 centímetros del elemento asador. Asa durante 15 minutos, rotando la berenjena cada 3-4 minutos con pinzas para carbonizar todos los lados uniformemente. La berenjena está lista cuando la piel está completamente ennegrecida y la pulpa se siente muy suave al presionarla suavemente.

Step 3

Usando guantes de cocina, transfiere cuidadosamente la berenjena caliente a una bolsa plástica grande con cierre o un tazón cubierto. Sella completamente y déjala al vapor durante 5 minutos. Este proceso de vaporización afloja la piel carbonizada, haciéndola mucho más fácil de pelar de la pulpa tierna.

Step 4

Mientras la berenjena se cuece al vapor, rompe el huevo en un tazón ancho y poco profundo o un plato. Agrega una pizca de sal y pimienta negra, luego bate vigorosamente con un tenedor hasta que la yema y la clara estén completamente combinadas y ligeramente espumosas.

Step 5

Retira la berenjena de la bolsa y pela toda la piel carbonizada bajo agua fría corriente si es necesario. Seca con toallas de papel. Coloca la berenjena pelada en una tabla de cortar y usa un tenedor para presionar y aplanarla suavemente hasta un grosor de aproximadamente medio centímetro, manteniendo el tallo intacto. La berenjena debe extenderse como un abanico mientras permanece en una sola pieza.

Step 6

Sumerge cuidadosamente la berenjena aplanada en la mezcla de huevo batido, cubriendo ambos lados completamente. Deja que cualquier exceso de huevo gotee de vuelta al tazón. El huevo debe adherirse a todas las grietas de la berenjena.

Step 7

Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega el ajo picado y saltea durante 30-45 segundos hasta que esté fragante pero no dorado. Inmediatamente agrega la berenjena cubierta de huevo a la sartén, vertiendo cualquier mezcla de huevo restante encima.

Step 8

Cocina durante 3-4 minutos del primer lado hasta que el huevo esté dorado y cuajado, luego voltea cuidadosamente con una espátula. Cocina el segundo lado durante otros 2-3 minutos hasta que el huevo esté completamente cocido y ligeramente dorado. Transfiere a un plato y sirve inmediatamente mientras esté caliente. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña con una guarnición de hojas verdes o ensalada de pepino en lugar de arroz, o disfrútala sola como una comida rica en proteína.