

Calabaza delicata rellena de pavo con tahini (bajo índice glucémico)

Mitades de calabaza delicata naturalmente dulces llenas de pavo y vegetales crean una comida perfectamente balanceada y amigable con el azúcar en sangre que satisface sin provocar picos.

Preparación: 15 min

Cocción: 45 min

Total: 60 min

Porciones: 4

GL 10.5 / GI 29

Ingredientes

Low-medium GI; rich in fiber and beta-carotene 2 calabazas delicata medianas (aproximadamente 500 g cada una), cortadas por la mitad a lo largo y sin semillas

4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, divididas

Sal rosada del Himalaya, al gusto

Pimienta negra recién molida, al gusto

1 taza de cebolla amarilla, finamente picada

1 taza de tallos de apio, finamente picados

2 dientes de ajo, picados

Very low GI; adds umami without carbs 1 taza de champiñones cremini, picados

High protein, no glycemic impact 500 g de pavo molido magro (93% magro) glucémico

1 cucharada de sal de ajo orgánica

½ cucharadita de pimentón ahumado

1 cucharadita de comino molido

Very low GI; high fiber and nutrients 1 taza de hojas de col rizada fresca, sin tallos y picadas

Low GI; healthy fats slow glucose absorption 2 cucharadas de tahini (pasta de semillas de sésamo)

Instrucciones

Step 1

Coloca una rejilla del horno en el centro y precalienta tu horno a 220°C. Forra una bandeja grande para hornear con bordes con papel pergamino para facilitar la limpieza.

Step 2

Pincela las superficies cortadas y las cavidades de las mitades de calabaza delicata con 2 cucharadas de aceite de oliva, asegurando una cobertura uniforme. Sazona la pulpa generosamente con sal rosada del Himalaya y pimienta negra recién molida. Acomoda las mitades de calabaza con el corte hacia arriba en la bandeja preparada.

Step 3

Transfiere la bandeja al horno precalentado y asa la calabaza durante 35 a 40 minutos, hasta que la pulpa esté suave al pincharla con un tenedor y ligeramente caramelizada en los bordes. Los azúcares naturales se concentrarán, creando un sabor sutilmente dulce.

Step 4

Mientras la calabaza se asa, calienta las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla picada, el apio y el ajo picado. Saltea durante 4 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se vuelva translúcida y los vegetales se ablanden.

Step 5

Añade los champiñones picados a la sartén y continúa cocinando durante 2 a 3 minutos hasta que liberen su humedad y se ablanden. Los champiñones añadirán un rico sabor umami sin impactar el azúcar en sangre.

Step 6

Aumenta el fuego ligeramente y añade el pavo molido a la sartén, deshaciéndolo con una cuchara de madera. Espolvorea la sal de ajo, el pimentón ahumado y el comino molido. Cocina durante 4 a 5 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que el pavo esté completamente cocido sin nada de rosado.

Step 7

Incorpora las hojas de col rizada picadas y cocina durante 1 a 2 minutos hasta que se marchiten y ablanden. Retira la sartén del fuego e incorpora el tahini, mezclando completamente hasta que el relleno se vuelva cremoso y bien combinado. Prueba y ajusta la sazón con sal y pimienta adicional si es necesario.

Step 8

Retira la calabaza asada del horno y rellena generosamente cada cavidad con la mezcla de pavo, formando un montículo ligero. Decora con cebollín fresco picado y sirve inmediatamente, permitiendo una mitad de calabaza rellena por persona para una comida completa y amigable con el azúcar en sangre.