

Cottage pie a basso indice glicemico con patate Carisma

Una versione amica della glicemia del classico comfort food britannico, con carne magra di manzo, verdure ricche di fibre e le speciali patate Carisma a basso indice glicemico per un'energia costante.

Preparazione: 20 min

Cottura: 60 min

Totale: 80 min

Porzioni: 6

GL 29.0 / GI 59

Ingredienti

Heart-healthy monounsaturated fat, minimal glycemic impact olio extravergine d'oliva

Adds savory depth; protein and fat help moderate blood sugar response pancetta, tritata

Low GI vegetable, adds fiber and flavor cipolla, tagliata finemente a dadini

Medium GI when cooked, but fiber content helps slow absorption carota, sbucciata e tritata finemente

Very low GI, adds fiber and crunch gambo di sedano, pulito e tritato finemente

Negligible glycemic impact, may help improve insulin sensitivity spicchi d'aglio grandi, schiacciati

High-quality protein with zero glycemic impact, promotes satiety carne macinata magra di manzo

Low GI, concentrated umami flavor concentrato di pomodoro, senza sale aggiunto

Minimal carbs, alcohol cooks off; adds complexity vino rosso

No glycemic impact, aromatic herb timo fresco, tritato finemente

No glycemic impact, enhances flavor pepe nero macinato fresco

Low-medium GI, excellent fiber and plant protein source piselli surgelati

Small amount for thickening, minimal glycemic impact in this quantity farina 00

Liquid, no glycemic impact, adds savory depth brodo di manzo a ridotto contenuto di sale

Aromatic, no glycemic impact foglia di alloro

Special low-GI variety (GI ~55 vs 85 for regular potatoes), key to blood sugar control
patate Carisma, sbucciate e tagliate a metà

Liquid, low GI, protein helps stabilize blood sugar latte a ridotto contenuto di grassi

Protein and fat with no glycemic impact, adds calcium formaggio cheddar grattugiato a ridotto contenuto di grassi

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 200°C. Posiziona la griglia al centro del forno per una cottura uniforme.

Step 2

Scalda l'olio d'oliva in una grande casseruola antiaderente o padella profonda a fuoco medio-alto. Aggiungi la pancetta tritata e rosola per 4-5 minuti finché diventa dorata e rilascia il suo grasso, mescolando occasionalmente per evitare che si attacchi.

Step 3

Aggiungi la cipolla tagliata a dadini, la carota tritata, il sedano e l'aglio schiacciato nella padella con la pancetta. Cuoci per 5-6 minuti, mescolando frequentemente, finché le verdure si ammorbidiscono e la cipolla diventa traslucida. Questa base di verdure aggiunge fibre cruciali per rallentare l'assorbimento del glucosio.

Step 4

Aumenta leggermente il fuoco e aggiungi la carne macinata magra di manzo nella padella. Spezzala con un cucchiaio di legno e cuoci per 6-8 minuti finché è completamente rosolata senza parti rosa. Incorpora il concentrato di pomodoro, il vino rosso, il timo tritato, il pepe nero e i piselli surgelati. Porta il composto a ebollizione vivace, poi riduci il fuoco a medio-basso e fai sobbollire per 8-10 minuti finché il liquido si riduce di circa un terzo.

Step 5

Cospargi la farina sul composto di carne e mescola accuratamente per incorporare. Versa il brodo di manzo e aggiungi la foglia di alloro. Continua a far sobbollire per 10-12 minuti, mescolando occasionalmente, finché la salsa si addensa fino a una consistenza ricca simile a un sugo. Togli dal fuoco, scarta la foglia di alloro, copri la padella e metti da parte mentre prepari la copertura di patate.

Step 6

Mentre la carne sobbolle, metti le patate Carisma tagliate a metà in una grande pentola e copri con acqua fredda. Porta a ebollizione a fuoco alto, poi riduci a medio e cuoci per 15-18 minuti finché le patate sono completamente tenere quando infilzate con una forchetta. Scola accuratamente e riporta le patate nella pentola calda. Aggiungi il latte a ridotto contenuto di grassi e schiaccia vigorosamente finché sono completamente lisce e cremose senza grumi.

Step 7

Trasferisci il composto di carne in una pirofila da forno (circa 23x30 cm) e distribuiscilo uniformemente sul fondo. Distribuisci il purè di patate Carisma sopra lo strato di carne, spalmando con cura per coprire completamente e creare una superficie uniforme. Usa una forchetta per creare righe decorative sulla superficie se desideri—diventeranno belle e croccanti. Cospargi il formaggio cheddar grattugiato a ridotto contenuto di grassi uniformemente sullo strato di patate.

Step 8

Metti la cottage pie assemblata nel forno preriscaldato e cuoci per 28-32 minuti finché la superficie diventa dorata e il formaggio si scioglie e bolle. Per un colore extra, puoi finire sotto il grill per 2-3 minuti, controllando attentamente per evitare che bruci. Lascia riposare per 5 minuti prima di servire per far rassodare gli strati, rendendo più facile porzionare e massimizzando i benefici glicemici permettendo al piatto di raffreddarsi leggermente.