

Frittata filippina di melanzane a basso indice glicemico (Tortang Talong)

Un classico filippino amico della glicemia con melanzane arrostate avvolte in uova ricche di proteine. Pronta in 25 minuti con soli 5 ingredienti genuini!

Preparazione: 5 min

Cottura: 20 min

Totale: 25 min

Porzioni: 1

GL 2.0 / GI 15

Ingredienti

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

melanzana filippina (o melanzana asiatica/italiana)

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

No glycemic impact Un pizzico di sale

No glycemic impact, may improve insulin sensitivity Un pizzico di pepe nero

No glycemic impact, healthy fats slow glucose absorption 1 cucchiaino di olio per cucinare

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno alla funzione grill. Usando un coltello affilato, fai dei tagli superficiali sulla buccia della melanzana in diversi punti per permettere al vapore di uscire durante la cottura. Questo impedisce alla melanzana di scoppiare e garantisce una cottura uniforme.

Step 2

Metti la melanzana incisa su una teglia e posizionala sulla griglia superiore del forno, a circa 15 cm dall'elemento del grill. Cuoci al grill per 15 minuti, ruotando la melanzana ogni 3-4 minuti con delle pinze per carbonizzare uniformemente tutti i lati. La melanzana è pronta quando la buccia è completamente annerita e la polpa risulta molto morbida quando premuta delicatamente.

Step 3

Usando guanti da forno, trasferisci con attenzione la melanzana calda in un sacchetto di plastica richiudibile grande o in una ciotola coperta. Sigilla completamente e lascia cuocere a vapore per 5 minuti. Questo processo di cottura a vapore allenta la buccia carbonizzata, rendendola molto più facile da staccare dalla polpa tenera.

Step 4

Mentre la melanzana cuoce a vapore, rompi l'uovo in una ciotola larga e poco profonda o in un piatto. Aggiungi un pizzico di sale e pepe nero, poi sbatti energicamente con una forchetta finché il tuorlo e l'albumine sono completamente combinati e leggermente schiumosi.

Step 5

Togli la melanzana dal sacchetto e pela via tutta la buccia carbonizzata sotto acqua corrente fredda se necessario. Asciuga tamponando con carta da cucina. Metti la melanzana pelata su un tagliere e usa una forchetta per premerla e appiattirla delicatamente fino a circa mezzo centimetro di spessore, mantenendo il gambo intatto. La melanzana dovrebbe allargarsi come un ventaglio rimanendo in un pezzo unico.

Step 6

Immergi con attenzione la melanzana appiattita nella miscela di uovo sbattuto, ricoprendo bene entrambi i lati. Lascia sgocciolare l'uovo in eccesso nella ciotola. L'uovo dovrebbe aderire a tutte le fessure della melanzana.

Step 7

Scalda l'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi l'aglio tritato e fallo rosolare per 30-45 secondi finché è profumato ma non dorato. Aggiungi immediatamente la melanzana ricoperta di uovo nella padella, versando sopra l'eventuale miscela di uovo rimasta.

Step 8

Cuoci per 3-4 minuti sul primo lato finché l'uovo è dorato e rappreso, poi gira con attenzione con una spatola. Cuoci il secondo lato per altri 2-3 minuti finché l'uovo è completamente cotto e leggermente dorato. Trasferisci su un piatto e servi immediatamente mentre è caldo. Per un controllo ottimale della glicemia, abbina a un contorno di verdure a foglia verde o insalata di cetrioli piuttosto che al riso, oppure gustala da sola come pasto ricco di proteine.