

Torta salata senza crosta con verdure e proteine e insalata mista

Una torta salata nutriente senza crosta con proteine, verdure e uova in una base cremosa, accompagnata da un'insalata ricca di fibre con ceci—perfetta per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Preparazione: 15 min

Cottura: 45 min

Totale: 60 min

Porzioni: 4

GL 7.1 / GI 24

Ingredienti

for sautéing vegetables olio d'oliva

approximately 70g cipolla piccola, tritata finemente

non-starchy vegetables like bell peppers, zucchini, mushrooms verdure miste

or substitute with lean beef mince or canned salmon proteine magre cotte (pollo, carne macinata magra o salmone in scatola), sfilacciate o tritate finemente

large eggs, at room temperature uova

or unsweetened almond milk for lower carbs latte parzialmente scremato

cheddar or mozzarella formaggio grattugiato a ridotto contenuto di grassi

also called almond flour farina di mandorle

freshly ground pepper pepe nero al piacere

approximately 60g mixed greens insalata mista (rucola, spinacini, lattuga romana)

about 10-12 tomatoes pomodorini, tagliati a metà

approximately 200g cetriolo medio, affettato

about 1 large carrot carota grattugiata

low-GI legume, rich in fiber ceci in scatola, sciacquati e scolati

for salad dressing olio extravergine d'oliva

helps lower glycemic response succo di limone o aceto di vino rosso

season to preference sale e pepe macinato, a piacere

Istruzioni

Step 1

Inizia preparando l'insalata mista: in una grande ciotola da portata, unisci l'insalata mista, i pomodorini tagliati a metà, il cetriolo affettato, la carota grattugiata e i ceci sciacquati.

Condisci con olio extravergine d'oliva e succo di limone o aceto di vino rosso, poi regola leggermente di sale e pepe macinato. Mescola delicatamente per amalgamare, copri con pellicola trasparente e metti in frigorifero mentre prepari la torta.

Step 2

Preriscalda il forno a 180°C ventilato o 200°C statico. Ungi leggermente una teglia per torte salate da 23 cm con spray da cucina o un po' di olio d'oliva, assicurandoti che il fondo e i lati siano ben coperti per evitare che si attacchi.

Step 3

Scalda un cucchiaio di olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata finemente e fai rosolare per 3-4 minuti finché si ammorbidisce e diventa traslucida. Aggiungi le verdure miste e cuoci per altri 2-3 minuti finché sono appena tenere ma mantengono ancora un po' di consistenza. Togli dal fuoco e distribuisce uniformemente il composto di verdure sul fondo della teglia preparata.

Step 4

Distribuisci uniformemente le proteine magre cotte (pollo, carne macinata magra o salmone) sopra lo strato di verdure, assicurandoti di coprire bene tutta la superficie. Questo strato proteico aiuterà a stabilizzare la risposta glicemica e fornirà una consistenza soddisfacente in tutta la torta.

Step 5

In una ciotola media, sbatti insieme le uova, il latte parzialmente scremato, la farina di mandorle e il pepe nero fino a ottenere un composto completamente liscio senza grumi. La farina di mandorle sostituisce la farina tradizionale, fornendo un'alternativa a basso indice glicemico aggiungendo grassi sani e proteine. Versa lentamente e uniformemente questo composto cremoso sopra le verdure e le proteine, lasciando che si depositi in tutti gli spazi.

Step 6

Cospargi uniformemente il formaggio grattugiato a ridotto contenuto di grassi sulla superficie della torta. Trasferisci la teglia nel forno preriscaldato e cuoci per 35-40 minuti, o finché il centro è completamente rappreso (non dovrebbe tremare quando viene scosso delicatamente) e la superficie è leggermente dorata. Un coltello inserito al centro dovrebbe uscire pulito.

Step 7

Togli la torta dal forno e lasciala riposare per 5 minuti prima di tagliarla in quattro porzioni uguali. Servi ogni fetta calda insieme a una porzione generosa dell'insalata mista preparata. Per una gestione ottimale della glicemia, mangia prima l'insalata per creare una barriera di fibre, poi gusta la torta ricca di proteine. Questo pasto fornisce energia costante per 3-4 ore senza picchi di glucosio.