

Uova in camicia a basso indice glicemico con spinaci all'aglio su dischetti di farina di mandorle

Uova in camicia ricche di proteine su verdure appassite all'aglio, servite su dischetti dorati di mandorle: una colazione amica della glicemia che ti sazia per tutta la mattina.

Preparazione: 10 min

Cottura: 15 min

Totale: 25 min

Porzioni: 1

GL 1.7 / GI 18

Ingredienti

For poaching uova grandi da allevamento all'aperto

Low GI alternative to wheat flour farina di mandorle finemente macinata e sbollentata

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption farina di semi di lino macinati

lievito in polvere senza alluminio

Healthy fat for sustained energy olio d'oliva o olio di cocco fuso

For binding almond rounds albume d'uovo grande

Rich in magnesium for insulin sensitivity spinaci novelli freschi o spinaci surgelati scongelati

erba cipollina fresca tritata finemente, o erba cipollina essiccata

Contains allicin for glucose moderation spicchio d'aglio piccolo tritato

For cooking spinach burro o ghee

For poaching water aceto bianco o aceto di mele

To taste sale marino e pepe nero macinato fresco

Optional pinch for spinach noce moscata

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 180°C e prepara una piccola teglia rivestendola con carta da forno. Questo assicura che i dischetti di farina di mandorle non si attacchino e sviluppino una crosticina dorata uniforme.

Step 2

Mescola insieme la farina di mandorle, la farina di semi di lino, il lievito in polvere e un pizzico di sale marino in una ciotola media. In una ciotolina a parte, sbatti vigorosamente l'albume con una forchetta finché diventa schiumoso e aumenta leggermente di volume. Versa l'albume schiumoso e l'olio d'oliva nel composto di ingredienti secchi, mescolando con una spatola finché si forma un impasto compatto e leggermente appiccicoso.

Step 3

Dividi l'impasto di mandorle in 2 o 3 porzioni uguali. Usando le mani umide per evitare che si attacchi, modella ogni porzione in un disco piatto di circa 1 centimetro di spessore e 8-10 centimetri di diametro. Disponi i dischetti sulla teglia preparata lasciando spazio tra loro, quindi inforna per 12-15 minuti finché diventano dorati e risultano sodi al tatto quando premuti delicatamente. Togli dal forno e lasciali riposare sulla teglia mentre prepari gli altri componenti.

Step 4

Riempi una casseruola media con acqua fino a una profondità di circa 8 centimetri e metti sul fuoco medio-alto. Aggiungi l'aceto e un pizzico di sale, quindi porta l'acqua a un leggero sobbollire dove piccole bollicine appena rompono la superficie—evita una bollitura vivace perché romperebbe le uova. Mentre l'acqua si scalda, rompi ogni uovo in una tazzina o ramequin separato per facilitare il trasferimento.

Step 5

Scalda il burro in una padella a fuoco medio finché si scioglie e inizia a fare schiuma. Aggiungi l'aglio tritato e cuoci per 30-40 secondi, mescolando continuamente finché diventa profumato ma non dorato. Aggiungi immediatamente tutti gli spinaci nella padella (sembrerà tantissimo ma si ridurrà notevolmente). Mescola e cuoci per 2-3 minuti finché sono completamente appassiti e teneri. Condisci generosamente con sale, pepe e un pizzico minuscolo di noce moscata se la usi. Togli dal fuoco e copri per mantenere al caldo.

Step 6

Usando un cucchiaino, crea un delicato movimento a vortice nell'acqua che sobbolle mescolando in una direzione. Mentre l'acqua sta ancora girando, fai scivolare con attenzione il primo uovo dalla sua tazzina nel centro del vortice—questo aiuta l'albume ad avvolgersi attorno al tuorlo per una forma ordinata. Aspetta 30 secondi, quindi ripeti con il secondo uovo. Cuoci in camicia senza disturbare per 3-4 minuti per tuorli morbidi e colanti, o fino a 6 minuti per tuorli più sodi. Solleva ogni uovo con un mestolo forato e appoggialo brevemente su carta assorbente per eliminare l'acqua in eccesso.

Step 7

Disponi i dischetti di farina di mandorle caldi sul piatto da portata. Dividi gli spinaci all'aglio equamente tra i dischetti, creando un letto a forma di nido sopra ciascuno. Appoggia delicatamente un uovo in camicia su ogni dischetto con spinaci, facendo attenzione a non rompere il delicato tuorlo.

Step 8

Completa cospargendo l'erba cipollina fresca o essiccata sulle uova, aggiungendo un'altra macinata di pepe nero se desideri. Servi immediatamente mentre tutto è caldo e i tuorli sono ancora gloriosamente colanti. Per un controllo ottimale della glicemia, consuma questo pasto con consapevolezza, iniziando dagli spinaci e dalle uova prima di mangiare i dischetti di mandorle.