

Polpettone ricco di verdure amico della glicemia

Un polpettone ricco di proteine e pieno di fibre da lenticchie e verdure, pensato per fornire energia costante senza far salire i livelli di glucosio nel sangue.

Preparazione: 10 min

Cottura: 50 min

Totale: 60 min

Porzioni: 4

GL 7.8 / GI 27

Ingredienti

Choose grass-fed for better omega-3 profile; turkey or chicken mince work equally well
carne macinata di manzo magra

Squeeze out excess liquid to prevent soggy texture zucchine medie, grattugiate finemente

Provides natural sweetness and beta-carotene carota media, grattugiata finemente

Adds soluble fiber to slow glucose absorption lenticchie in scatola, sciacquate e scolate

Contains quercetin which may support insulin sensitivity cipolla piccola, tritata finemente

May help improve glucose metabolism spicchi d'aglio, schiacciati

Binds ingredients while adding complete protein uova grandi

Low-carb binder rich in healthy fats and vitamin E farina di mandorle

For mixing into meatloaf; provides umami depth concentrato di pomodoro, senza sale
aggiunto

logifoodcoach.com/recipes/polpettone-ricco-di-verdure-amico-della-glicemia

Or use reduced-salt soy sauce for similar savory notes salsa worcestershire

Italian seasoning, herbes de Provence, or your favorite blend erbe aromatiche miste essiccate

Freshly ground for best flavor pepe nero

Optional glaze for caramelized top concentrato di pomodoro a ridotto contenuto di sale per la copertura

Serve 1/2 cup per person; eat these first for optimal glucose control verdure miste al vapore per servire

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 180°C ventilato o 200°C statico. Ungi leggermente uno stampo da plumcake standard con olio d'oliva o rivestilo con carta da forno per una facile rimozione.

Step 2

Prepara le verdure grattugiando finemente le zucchine e la carota. Metti le zucchine grattugiate in un canovaccio pulito o in diversi strati di carta da cucina e strizza con forza per rimuovere quanta più umidità possibile: questo previene un polpettone acquoso.

Step 3

In una ciotola capiente, unisci la carne macinata magra, le zucchine strizzate, la carota grattugiata, le lenticchie sciacquate, la cipolla tritata e l'aglio schiacciato. Aggiungi le uova, la farina di mandorle, un cucchiaio di concentrato di pomodoro, la salsa worcestershire, le erbe essiccate e il pepe nero.

Step 4

Usando le mani pulite o un cucchiaio grande, mescola delicatamente tutti gli ingredienti fino a quando sono appena combinati: evita di mescolare troppo perché questo può rendere il polpettone denso e duro. Il composto dovrebbe tenere insieme quando viene pressato ma sembrare ancora leggermente morbido.

Step 5

Trasferisci il composto nello stampo preparato, premendo delicatamente per eliminare le bolle d'aria. Livella la superficie con il dorso di un cucchiaio. Se desideri, spalma i restanti due cucchiali di concentrato di pomodoro uniformemente sulla superficie per una glassa saporita.

Step 6

Cuoci nel forno preriscaldato per 45-55 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 70°C e i succhi sono chiari. La superficie dovrebbe essere dorata e leggermente caramellata.

Step 7

Togli dal forno e lascia riposare il polpettone nello stampo per 10 minuti: questo permette ai succhi di ridistribuirsi e rende il taglio molto più facile. Nel frattempo, prepara le verdure al vapore.

Step 8

Sforma con cura il polpettone su un tagliere e taglialo in 8 fette (2 fette per porzione). Servi immediatamente con le verdure al vapore a lato. Per il miglior controllo della glicemia, mangia prima le verdure, poi goditi il polpettone ricco di proteine.