

Sformato di uova con spinaci e cheddar a basso indice glicemico

*Uno sformato proteico senza cereali che mantiene stabile la glicemia per tutta la mattina.
Perfetto per la preparazione anticipata con solo 3g di carboidrati netti a porzione.*

Preparazione: 15 min

Cottura: 45 min

Totale: 60 min

Porzioni: 6

GL 0.7 / GI 29

Ingredienti

Squeeze out excess moisture thoroughly spinaci surgelati tritati, scongelati

uova grandi

spicchi d'aglio, tritati

panna da cucina

senape di Digione

Optional but adds depth paprika affumicata

sale

pepe nero macinato

Just a pinch noce moscata macinata

cheddar stagionato, grattugiato

logifoodcoach.com/recipes/sformato-di-uova-con-spinaci-e-cheddar-a-basso-indice-glicemico

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 180°C. Ungi generosamente una teglia da torta fonda da 23 cm con spray da cucina o pennella con olio d'oliva per evitare che si attacchi.

Step 2

Metti gli spinaci scongelati in un canovaccio pulito o in diversi strati di carta da cucina. Attorciglia e strizza con forza per rimuovere quanta più acqua possibile: questo passaggio è fondamentale per evitare uno sformato acquoso. Distribuisci gli spinaci strizzati uniformemente sul fondo della teglia preparata.

Step 3

Rompi le uova in una ciotola capiente e sbatti vigorosamente finché i tuorli e gli albumi sono completamente amalgamati e leggermente spumosi. Aggiungi l'aglio tritato e la panna da cucina, sbattendo fino a completa incorporazione.

Step 4

Aggiungi la senape di Digione, la paprika affumicata (se la usi), il sale, il pepe nero e la noce moscata al composto di uova. Sbatti accuratamente per 30-45 secondi finché tutte le spezie sono distribuite uniformemente e non rimangono grumi di senape. Il composto dovrebbe essere liscio e uniforme nel colore.

Step 5

Versa lentamente il composto di uova condito sopra lo strato di spinaci, lasciandolo depositare e distribuire uniformemente. Scuoti delicatamente la teglia se necessario per assicurarti che le uova raggiungano tutti i bordi. Cospargi uniformemente il cheddar grattugiato sulla superficie.

Step 6

Trasferisci con cura la teglia nel forno preriscaldato, facendo attenzione a non versare. Cuoci per 40-45 minuti finché il centro è rappreso e non oscilla più quando viene scosso delicatamente, e i bordi sono leggermente dorati. Un coltello inserito al centro dovrebbe uscire pulito.

Step 7

Togli dal forno e lascia riposare lo sformato per almeno 10 minuti prima di affettare: questo permette alla struttura di rassodare per tagli più netti. Taglia in 6 fette e servi caldo. Conserva gli avanzi coperti in frigorifero fino a 5 giorni; riscalda le porzioni singole nel microonde per 60-90 secondi.