

Low-GI cottage pie met Carisma-aardappelen

Een bloedsuikervriendelijke draai aan Brits comfort food, met mager rundvlees, vezelrijke groenten en speciale low-GI Carisma-aardappelen voor stabiele energie.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 60 min

Totaal: 80 min

Porties: 6

GL 29.0 / GI 59

Ingrediënten

Heart-healthy monounsaturated fat, minimal glycemic impact extra vierge olijfolie

Adds savory depth; protein and fat help moderate blood sugar response spek, gehakt

Low GI vegetable, adds fiber and flavor ui, fijngesneden

Medium GI when cooked, but fiber content helps slow absorption wortel, geschild en fijngehakt

Very low GI, adds fiber and crunch selderijstengel, schoongemaakt en fijngehakt

Negligible glycemic impact, may help improve insulin sensitivity grote teentjes knoflook, geperst

High-quality protein with zero glycemic impact, promotes satiety mager rundergehakt

Low GI, concentrated umami flavor tomatenpuree, zonder toegevoegd zout

Minimal carbs, alcohol cooks off, adds complexity rode wijn, Carisma-aardappelen

No glycemic impact, aromatic herb verse tijm, fijngehakt

No glycemic impact, enhances flavor versgemalen zwarte peper

Low-medium GI, excellent fiber and plant protein source diepvries doperwten

Small amount for thickening, minimal glycemic impact in this quantity bloem

Liquid, no glycemic impact, adds savory depth zoutarme runderbouillon

Aromatic, no glycemic impact laurierblad

Special low-GI variety (GI ~55 vs 85 for regular potatoes), key to blood sugar control

Carisma-aardappelen, geschild en gehalveerd

Liquid, low GI, protein helps stabilize blood sugar halfvolle melk

Protein and fat with no glycemic impact, adds calcium geraspte vetarme cheddarkaas

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 200°C. Plaats het rooster in het midden van de oven voor gelijkmatig bakken.

Step 2

Verwarm de olijfolie in een grote antiaanbak braadpan of diepe koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakte spek toe en bak 4-5 minuten tot het goudbruin wordt en zijn vet afgeeft, af en toe roerend om aanplakken te voorkomen.

Step 3

Voeg de gesneden ui, gehakte wortel, selderij en geperste knoflook toe aan de pan met het spek. Bak 5-6 minuten, regelmatig roerend, tot de groenten zacht worden en de ui glazig wordt. Deze groentebasis voegt cruciale vezels toe om de glucoseopname te vertragen.

Step 4

Verhoog het vuur iets en voeg het magere rundergehakt toe aan de pan. Breek het uit elkaar met een houten lepel en bak 6-8 minuten tot het volledig bruin is zonder roze restjes. Roer de tomatenpuree, rode wijn, gehakte tijm, zwarte peper en diepvries doperwten erdoor. Breng het mengsel aan de kook, verlaag dan het vuur naar middel-laag en laat 8-10 minuten sudderen tot de vloeistof met ongeveer een derde is gereduceerd.

Step 5

Strooi de bloem over het vleesmengsel en roer grondig door. Giet de runderbouillon erbij en voeg het laurierblad toe. Blijf 10-12 minuten sudderen, af en toe roerend, tot de saus indikt tot een rijke, jus-achtige consistentie. Haal van het vuur, verwijder het laurierblad, dek de pan af en zet opzij terwijl je de aardappeltopping bereidt.

Step 6

Terwijl het vlees suddeert, doe je de gehalveerde Carisma-aardappelen in een grote pan en bedek ze met koud water. Breng aan de kook op hoog vuur, verlaag dan naar middel en kook 15-18 minuten tot de aardappelen volledig zacht zijn wanneer je er met een vork in prikt. Giet grondig af en doe de aardappelen terug in de hete pan. Voeg de halfvolle melk toe en stamp krachtig tot volledig glad en romig zonder klontjes.

Step 7

Doe het vleesmengsel in een ovenvaste schaal (ongeveer 23x30cm) en verdeel het gelijkmatig over de bodem. Schep de gestampde Carisma-aardappelen over de vleeslaag en verdeel voorzichtig om volledig te bedekken en een egaal oppervlak te creëren. Gebruik een vork om decoratieve ribbels op de bovenkant te maken als je wilt—deze worden mooi knapperig. Strooi de geraspte vetarme cheddarkaas gelijkmatig over de aardappellaag.

Step 8

Zet de samengestelde cottage pie in de voorverwarmde oven en bak 28-32 minuten tot de bovenkant goudbruin wordt en de kaas smelt en borrelt. Voor extra kleur kun je 2-3 minuten onder de grill afmaken, waarbij je goed oplet om verbranden te voorkomen. Laat 5 minuten rusten voor het serveren om de lagen te laten zetten, waardoor het makkelijker wordt om te portioneren en de bloedsuikervoordelen worden gemaximaliseerd doordat het gerecht iets kan afkoelen.