

Filipijnse aubergine-omelet met lage glycemische index (Tortang Talong)

Een bloedsuikervriendelijke Filipijnse klassieker met geroosterde aubergine in eiwitrijke eieren. Klaar in 25 minuten met slechts 5 gezonde ingrediënten!

Vorbereiding: 5 min

Koken: 20 min

Totaal: 25 min

Porties: 1

GL 2.0 / GI 15

Ingrediënten

Low GI (~15), high fiber, non-starchy vegetable excellent for blood sugar control 1

Filipijnse aubergine (of Aziatische/Italiaanse aubergine)

Zero glycemic impact, high-quality protein stabilizes blood sugar 1 groot ei

No glycemic impact Snufje zout

No glycemic impact, may improve insulin sensitivity Snufje zwarte peper

No glycemic impact, healthy fats slow glucose absorption 1 theelepel bakolie

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op de grillstand. Maak met een scherp mes ondiepe sneetjes in de aubergineschil op verschillende plaatsen om stoom te laten ontsnappen tijdens het koken. Dit voorkomt dat de aubergine barst en zorgt voor gelijkmatig garen.

Step 2

Leg de ingesneden aubergine op een bakplaat en plaats deze op het bovenste ovenrooster, ongeveer 15 cm onder het grillelement. Grill 15 minuten en draai de aubergine om de 3-4 minuten met een tang om alle kanten gelijkmatig te laten verkolen. De aubergine is klaar wanneer de schil volledig zwart is en het vruchtvlees heel zacht aanvoelt als je er voorzichtig op drukt.

Step 3

Gebruik ovenhandschoenen om de hete aubergine voorzichtig over te brengen naar een grote hersluitbare plastic zak of afgedekte kom. Sluit volledig af en laat 5 minuten stomen. Dit stoomproces maakt de verkoelde schil los, waardoor deze veel gemakkelijker van het zachte vruchtvlees kan worden verwijderd.

Step 4

Terwijl de aubergine stoomt, breek je het ei in een brede ondiepe kom of bord. Voeg een snufje zout en zwarte peper toe en klop dan krachtig met een vork tot de dooier en het eiwit volledig zijn gecombineerd en licht schuimig zijn.

Step 5

Haal de aubergine uit de zak en pel alle verkoelde schil eraf, indien nodig onder koel stromend water. Dep droog met keukenpapier. Leg de gepelde aubergine op een snijplank en gebruik een vork om deze voorzichtig plat te drukken tot ongeveer 0,5 cm dikte, waarbij je de steel intact houdt. De aubergine moet zich uitspreiden als een waaier terwijl deze in één stuk blijft.

Step 6

Doop de platte aubergine voorzichtig in het geklopte eimengsel en bedek beide kanten grondig. Laat overtollig ei terug in de kom druppelen. Het ei moet aan alle spleetjes van de aubergine blijven kleven.

Step 7

Verhit de olie in een antiaanbakpan op middelhoog vuur. Voeg de fijngehakte knoflook toe en bak 30-45 seconden tot deze geurig is maar niet bruin. Voeg direct de met ei bedekte aubergine toe aan de pan en giet eventueel overgebleven eimengsel erover.

Step 8

Bak 3-4 minuten aan de eerste kant tot het ei goudbruin en gestold is, keer dan voorzichtig om met een spatel. Bak de tweede kant nog 2-3 minuten tot het ei volledig gaar en lichtbruin is. Breng over naar een bord en serveer direct terwijl het heet is. Voor optimale bloedsuikercontrole combineer je het met een bijgerecht van bladgroenten of komkommersalade in plaats van rijst, of geniet ervan op zichzelf als een eiwitrijke maaltijd.