

Bloedsuikervriendelijk gehaktbrood vol groenten

Een eiwitrijk gehaktbrood vol vezels uit linzen en groenten, ontworpen om stabiele energie te geven zonder je bloedsuikerspiegel te laten pieken.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 50 min

Totaal: 60 min

Porties: 4

GL 7.8 / GI 27

Ingrediënten

Choose grass-fed for better omega-3 profile; turkey or chicken mince work equally well
mager rundergehakt

Squeeze out excess liquid to prevent soggy texture middelgrote courgette, fijn geraspt

Provides natural sweetness and beta-carotene middelgrote wortel, fijn geraspt

Adds soluble fiber to slow glucose absorption linzen uit blik, afgespoeld en uitgelekt

Contains quercetin which may support insulin sensitivity kleine ui, fijn gesneden

May help improve glucose metabolism teentjes knoflook, geperst

Binds ingredients while adding complete protein grote eieren

Low-carb binder rich in healthy fats and vitamin E amandelmeel

For mixing into meatloaf; provides umami depth tomatenpuree, zonder toegevoegd zout

logifoodcoach.com/recipes/bloedsuikervriendelijk-gehaktbrood-vol-groenten

Or use reduced-salt soy sauce for similar savory notes worcestershiresaus

Italian seasoning, herbes de Provence, or your favorite blend gemengde gedroogde kruiden

Freshly ground for best flavor zwarte peper

Optional glaze for caramelized top natriumarme tomatenpuree voor de topping

Serve 1/2 cup per person; eat these first for optimal glucose control gemengde gestoomde groenten om te serveren

Instructies

Step 1

Plaats je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 180°C hetelucht of 200°C boven- en onderwarmte. Vet een standaard cakevorm licht in met olijfolie of bekleed deze met bakpapier voor gemakkelijke verwijdering.

Step 2

Bereid je groenten voor door de courgette en wortel fijn te raspen. Leg de geraspte courgette in een schone theedoek of meerdere lagen keukenpapier en knijp stevig om zoveel mogelijk vocht te verwijderen—dit voorkomt een waterig gehaktbrood.

Step 3

Combineer in een grote mengkom het magere rundergehakt, uitgeknepen courgette, geraspte wortel, afgespoelde linzen, gesneden ui en geperste knoflook. Voeg de eieren, amandelmeel, één eetlepel tomatenpuree, worcestershiresaus, gedroogde kruiden en zwarte peper toe.

Step 4

Meng met schone handen of een grote lepel alle ingrediënten voorzichtig tot ze net gecombineerd zijn—vermijd te veel mengen want dit kan het gehaktbrood compact en taai maken. Het mengsel moet samenhouden wanneer het wordt samengedrukt maar er nog steeds enigszins los uitzien.

Step 5

Breng het mengsel over in je voorbereide cakevorm en druk voorzichtig aan om luchtballen te verwijderen. Maak de bovenkant glad met de achterkant van een lepel. Smeer indien gewenst de resterende twee eetlepels tomatenpuree gelijkmatig over het oppervlak voor een smaakvolle glazuur.

Step 6

Bak in de voorverwarmde oven gedurende 45-55 minuten tot de kerntemperatuur 70°C bereikt en het vocht helder is. De bovenkant moet goudbruin en licht gekarameliseerd zijn.

Step 7

Haal uit de oven en laat het gehaktbrood 10 minuten rusten in de vorm—dit zorgt ervoor dat de sappen zich herverdelen en maakt snijden veel gemakkelijker. Bereid ondertussen je gestoomde groenten.

Step 8

Stort het gehaktbrood voorzichtig op een snijplank en snijd in 8 stukken (2 plakken per portie). Serveer direct met gestoomde groenten ernaast. Voor de beste bloedsuikercontrole eet je eerst de groenten en geniet je daarna van het eiwitrijke gehaktbrood.