

Laag-glycemische pompoenringen gevuld met champignons

Elegante geroosterde pompoenringen gevuld met hartige champignons en havermout—een bloedsuikervriendelijk gerecht dat van nature een lage GI heeft en vol vezels zit.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 50 min

Totaal: 70 min

Porties: 4

GL 23.1 / GI 44

Ingrediënten

Medium GI (51) - keep skin on for extra fiber 1 grote flespompoen, geschild of ongeschild

Minimal glycemic impact caloriearme bakspray

Low GI (10) - adds flavor without spiking blood sugar 1 grote ui, fijngehakt

Very low GI (10-15) - high in fiber and protein 800 g gemengde paddenstoelen, fijngehakt

Negligible glycemic impact - may help regulate blood sugar 4 verse salieblaadjes, fijngehakt, plus 12 hele blaadjes

Minimal glycemic impact - check for added sugars 1 zoutarm groentebouillonblokje, geschikt voor veganisten

Low GI (55) - beta-glucan fiber improves insulin response 25 g havermout

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 200°C (180°C hetelucht/gasstand 6). Snijd de flespompoen in de breedte in twaalf dikke plakken van elk ongeveer 1,5-2 centimeter dik. Gebruik een lepel om eventuele pitten en vezelig vruchtvlies uit het midden te scheppen en weg te gooien. Voor plakken zonder natuurlijke holte gebruik je een ronde koekjesuitsteker of een scherp mesje om het midden uit te snijden, zodat je ringvormen krijgt. Rasp de pompoencirkels die je uit het midden hebt verwijderd en zet deze geraspte pompoen apart voor de vulling.

Step 2

Verwarm een grote antiaanbakkoekenpan op laag vuur en bespuit licht met bakspray. Voeg de fijngehakte ui toe en bak zachtjes vijf minuten tot de ui zacht en glazig is, af en toe roerend om bruining te voorkomen.

Step 3

Voeg de gehakte champignons, fijngehakte salieblaadjes en de gereserveerde geraspte pompoen toe aan de pan met de uien. Breng op smaak met een snufje zeezout en versgemalen zwarte peper. Blijf op laag vuur vijf minuten koken, regelmatig roerend, tot de champignons hun vocht afgeven en beginnen te verzachten.

Step 4

Verkruimel het groentebouillonblokje direct in het champignonmengsel en roer grondig zodat het volledig oplost en gelijkmatig verdeeld wordt. Kook tien minuten, zodat de smaken kunnen mengen en overtollig vocht kan verdampen. Roer de havermout erdoor tot alles goed gemengd is, schep het hele mengsel dan over in een grote kom en laat iets afkoelen.

Step 5

Leg alle twaalf pompoenringen op een of twee grote antiaanbakbakplaten bekleed met bakpapier, zorg dat ze elkaar niet overlappen. Schep de champignon-havervulling in het midden van elke ring, druk zachtjes aan en strijk de bovenkant glad voor een gelijkmatig, netjes uiterlijk. Bespuit de gevulde ringen licht met bakspray en rooster in de voorverwarmde oven 30-35 minuten, tot de pompoen zacht is wanneer je er met een vork in prikt en de randjes licht goudbruin en gekarameliseerd zijn.

Step 6

Wanneer de gevulde pompoenringen nog ongeveer vijf minuten in de oven hebben, verwarm dan een kleine koekenpan op middelhoog vuur met een lichte laag bakspray. Voeg de twaalf hele salieblaadjes toe en bak 1-2 minuten tot ze knapperig en geurig zijn, let goed op om verbranding te voorkomen. Leg ze op keukenpapier om uit te lekken.

Step 7

Haal de pompoenringen uit de oven en verdeel ze over vier borden, drie ringen per persoon. Strooi de knapperige gebakken salieblaadjes erover als garnering. Voor optimale bloedsuikercontrole serveer je ze met gestoomde sperziebonen en gesneden paprika's, en moedig je gasten aan om eerst de groenten te eten voordat ze aan de pompoenringen beginnen om het bloedsuikerverlagende effect van de vezels te maximaliseren. Overweeg een scheutje extra vierge olijfolie of een kleine portie noten toe te voegen om de glycemische impact verder te verlagen door gezonde vetten.