

Laagglykemische met kalkoen gevulde delicata pompoen met tahini

Voedzame delicata pompoen bootjes gevuld met hartig kalkoengehakt, champignons en boerenkool vormen een perfect uitgebalanceerde maaltijd met lage GI die je bloedsuiker niet laat pieken.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 45 min

Totaal: 60 min

Porties: 4

GL 10.5 / GI 29

Ingrediënten

Low GI (~50), rich in fiber and complex carbohydrates 2 middelgrote delicata pompoenen (elk ongeveer 500 gram), in de lengte gehalveerd en ontpit

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 4 eetlepels extra vierge olijfolie, verdeeld

No glycemic impact Roze Himalayazout, naar smaak

No glycemic impact Versgemalen zwarte peper, naar smaak

Low GI (~10), adds flavor and prebiotic fiber 1 kop gele ui, fijngesneden

Very low GI (~15), high water and fiber content 1 kop selderij, fijngesneden

Minimal glycemic impact, supports metabolic health 2 grote teentjes knoflook, fijngehakt

Very low GI (~10), adds umami and B vitamins 1 kop kastanjechampignons of gewone champignons, gehakt

logifoodcoach.com/recipes/laagglykemische-met-kalkoen-gevulde-delicata-pompoen-met-tahini

Zero GI, high-quality protein stabilizes blood sugar 500 gram mager kalkoengehakt (93% mager)

No glycemic impact 1 eetlepel knoflookzout

No glycemic impact, adds antioxidants ½ theelepel gerookte paprika

May help improve insulin sensitivity 1 theelepel komijnpoeder

Very low GI (~2), extremely high in fiber and nutrients 1 kop verse boerenkool, stelen verwijderd en gehakt

Low GI (~25), healthy fats slow carb absorption 2 eetlepels tahini (sesamzaadpasta)

No glycemic impact, adds fresh flavor 2 eetlepels verse bieslook, fijngehakt

Instructies

Step 1

Plaats een ovenrooster in het midden en verwarm je oven voor op 220°C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier voor gemakkelijke schoonmaak.

Step 2

Bereid de delicata pompoen voor door elke pompoen in de lengte te halveren en de pitten eruit te scheppen met een lepel. Bestrijk de gesneden oppervlakken en holtes met 2 eetlepels olijfolie en kruid royaal met roze Himalayazout en versgemalen zwarte peper. Leg de pompoen helften met de snijkant naar boven op de voorbereide bakplaat.

Step 3

Rooster de pompoen in de voorverwarmde oven gedurende 35 tot 40 minuten, tot het vruchtvlees zacht is met een vork en licht gekarameliseerd aan de randen. De natuurlijke suikers concentreren zich, wat een zoet contrast creëert met de hartige vulling.

Step 4

Bereid terwijl de pompoen roostert de kalkoenvulling. Verhit de resterende 2 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden ui, selderij en fijngehakte knoflook toe. Bak 4 tot 5 minuten, af en toe roerend, tot de ui glazig wordt en de groenten zacht worden. Voeg de gehakte champignons toe en blijf nog 2 tot 3 minuten koken tot ze hun vocht afgeven en zacht worden.

Step 5

Verhoog het vuur naar middelhoog en voeg het kalkoengehakt toe aan de koekenpan, waarbij je het uit elkaar breekt met een houten lepel. Strooi het knoflookzout, gerookte paprika en komijnpoeder erover. Bak 4 tot 5 minuten, regelmatig roerend en grote stukken uit elkaar brekend, tot de kalkoen helemaal gaar is zonder roze plekken.

Step 6

Verlaag het vuur naar middel-laag en schep de gehakte boerenkool erdoor. Bak 1 tot 2 minuten, constant roerend, net tot de boerenkool slinkt en zacht wordt maar nog steeds zijn levendige groene kleur behoudt. Haal de koekenpan van het vuur.

Step 7

Roer de tahini door het kalkoenmengsel tot het gelijkmatig verdeeld is, waardoor een romige coating ontstaat die de vulling bindt. Proef en pas de kruiding aan met extra zout en peper indien nodig.

Step 8

Haal de geroosterde pompoen uit de oven en vul elke holte royaal met het kalkoenmengsel, waarbij je het licht ophoopt. Garneer met fijngehakte verse bieslook en serveer direct, waarbij je één gevulde pompoen helft per persoon rekent. Voor optimale bloedsuikercontrole kun je mensen aanmoedigen eerst de eiwitrijke vulling te eten en daarna van de pompoen te genieten.