

Laagglykemische met kalkoen gevulde delicata pompoen met tahini

Natuurlijk zoete delicata pompoen bootjes gevuld met hartige kalkoen en groenten vormen een perfect uitgebalanceerde, bloedsuikervriendelijke maaltijd die voldoet zonder pieken.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 45 min

Totaal: 60 min

Porties: 4

GL 10.5 / GI 29

Ingrediënten

Low-medium GI; rich in fiber and beta-carotene 2 middelgrote delicata pompoenen (elk ongeveer 450 gram), in de lengte gehalveerd en ontpit

4 eetlepels extra vierge olijfolie, verdeeld

Roze Himalayazout, naar smaak

Versgemalen zwarte peper, naar smaak

1 kop gele ui, fijngehakt

1 kop bleekselderij, fijngehakt

2 teentjes knoflook, fijngehakt

Very low GI; adds umami without carbs 1 kop kastanjechampignons, gehakt

High protein; no glycemic impact 450 gram mager kalkoengehakt (93% mager)

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

1 eetlepel biologisch knoflookzout

½ theelepel gerookte paprika

1 theelepel gemalen komijn

Very low GI; high fiber and nutrients 1 kop verse boerenkoolblaadjes, stelen verwijderd en gehakt

Low GI; healthy fats slow glucose absorption 2 eetlepels tahini (sesamzaadpasta)

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

Bestrijk de gesneden oppervlakken en holtes van de delicata pompoenhelften met 2 eetlepels olijfolie, zorg voor gelijkmatige bedekking. Kruid het vruchtvlees royaal met roze Himalayazout en versgemalen zwarte peper. Schik de pompoenhelften met de snijkant naar boven op de voorbereide bakplaat.

Step 3

Zet de bakplaat in de voorverwarmde oven en rooster de pompoen 35 tot 40 minuten, totdat het vruchtvlees vorkzacht is en licht gekarameliseerd aan de randen. De natuurlijke suikers zullen concentreren, wat een subtiel zoete smaak creëert.

Step 4

Terwijl de pompoen roostert, verwarm je de resterende 2 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte ui, bleekselderij en fijngehakte knoflook toe. Bak 4 tot 5 minuten, af en toe roerend, totdat de ui glazig wordt en de groenten zacht worden.

Step 5

Voeg de gehakte champignons toe aan de koekenpan en blijf 2 tot 3 minuten koken totdat ze hun vocht afgeven en zacht worden. De champignons voegen rijke umami smaak toe zonder de bloedsuiker te beïnvloeden.

Step 6

Verhoog het vuur iets en voeg het kalkoengehakt toe aan de koekenpan, breek het uit elkaar met een houten lepel. Strooi het knoflookzout, gerookte paprika en gemalen komijn erover. Kook 4 tot 5 minuten, regelmatig roerend, totdat de kalkoen volledig gaar is zonder roze restjes.

Step 7

Roer de gehakte boerenkoolblaadjes erdoor en kook 1 tot 2 minuten totdat ze slinken en zacht worden. Haal de koekenpan van het vuur en vouw de tahini erdoor, meng grondig totdat de vulling romig en goed gecombineerd is. 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 kalkoemengsel, maak er een licht bolletje van. Garneer met versgehakte bieslook en serveer direct, reken op een gevulde pompoenhelft per persoon voor een complete, bloedsuikervriendelijke maaltijd.