

Lavglykemiske blomkålfritters med avokado

Sprø gylne fritters laget med blomkållris, kremet avokado og egg – et deilig lavkarboalternativ som holder blodsukkeret stabilt samtidig som det tilfredsstiller matlysten.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 18 min

Totalt: 33 min

Porsjoner: 4

GL 1.1 / GI 26

Ingredienser

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control blomkål, riset

Contains quercetin which may help regulate blood sugar rødløk, terninger

High-quality protein with zero glycemic impact store egg

Healthy fats slow glucose absorption moden avokado

havsalt

svart pepper, nymalt

May help improve insulin sensitivity hvitløkspulver

Adds fresh flavor without carbohydrates frisk koriander, hakket

Heart-healthy fat that doesn't raise blood sugar ekstra virgin olivenolje

Instruksjoner

Step 1

Forbered ingrediensene ved å sørge for at blomkålen er fint riset og rødløken er kuttet i små, jevne terninger. Tørk den risede blomkålen med kjøkkenpapir for å fjerne overflødig fuktighet, noe som vil hjelpe frittene med å holde seg sammen bedre og oppnå en sprøere konsistens.

Step 2

I en stor blandebolle, knekk eggene og visp dem lett. Tilsett den risede blomkålen og rødløkterningene i bollen, og rør grundig for å sikre at eggene dekker alle grønnsakene jevnt.

Step 3

Kutt avokadoen i små biter, omtrent halvannen centimeter store. Brett forsiktig avokadostykkene inn i blomkålblandingen, og pass på å ikke mose dem helt – du vil ha litt tekstur igjen for rikdom i hver bit.

Step 4

Krydre blandingen med havsalt, svart pepper, hvitløkspulver og hakket koriander. Rør alt sammen til krydderene er jevnt fordelt. Blandingen skal holde seg sammen når den presses, men fortsatt føles litt løs.

Step 5

Varm opp olivenoljen i en stor stekepanne med non-stick belegg på middels varme i omtrent 2 minutter til den glitrer, men ikke ryker. Mens pannen varmes opp, bruk hendene til å forme blomkålblandingen til små kaker på omtrent 8 centimeter i diameter og halvannen centimeter tykke, og press godt sammen for å komprimere dem.

Step 6

Plasser forsiktig 3-4 frittters i stekepannen, og la det være plass mellom hver enkelt. Stek uten å røre i 3-4 minutter til bunnen er gyllen og sprø. Motstå fristelsen til å flytte dem i løpet av denne tiden – dette lar en ordentlig skorpe dannes som holder frittene sammen.

Step 7

Bruk en bred stekespatte til forsiktig å snu hver fritter og stek i ytterligere 3-4 minutter på den andre siden til de er gylne og gjennomstekte. Frittene skal føles faste når de trykkes forsiktig med stekespaten.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-blomkaalfrittters-med-avokado

Step 8

Overfør de stekte frittene til en tallerken dekket med kjøkkenpapir for å absorbere eventuell overflødig olje. Gjenta stekeprosessen med den resterende blandingen, og tilsett litt mer olivenolje i pannen om nødvendig. Server varme med en klatt gresk yoghurt, rømme eller sukkerfri salsa for et komplett lavglykemisk måltid.