

Lavglykemiske blomkålfritters med avokado

Sprø gylne fritters fulle av blomkål og kremet avokado – et blodsukkervennlig alternativ til tradisjonelle potetpannekaker som holder deg mett.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 18 min

Totalt: 33 min

Porsjoner: 4

GL 1.1 / GI 26

Ingredienser

Low GI vegetable, non-starchy, high fiber blomkål, riset

Low GI, contains quercetin for blood sugar support rødløk, terninger

Zero GI, high protein slows glucose absorption store egg

Zero GI, healthy fats improve insulin sensitivity moden avokado

No glycemic impact havsalt

No glycemic impact, may improve nutrient absorption svart pepper, nymalt

Low GI, supports healthy glucose metabolism hvitløkspulver

No glycemic impact, rich in antioxidants fersk koriander, hakket

Zero GI, monounsaturated fats support metabolic health ekstra virgin olivenolje

Instruksjoner

Step 1

Forbered ingrediensene ved å sørge for at blomkålen er fint riset (bruk en foodprosessor eller ferdig riset blomkål), kutt rødløken i små terninger, og hakk den ferske korianderen. Skjær avokadoen i to og skrap ut fruktkjøttet.

Step 2

I en stor bolle, bland sammen riset blomkål, terninger av rødløk og egg. Visp eggene direkte inn i blandingen til alt er jevnt dekket og godt inkorporert.

Step 3

Kutt avokadoen i små biter (ca. 1 cm) og brett dem forsiktig inn i blomkålblanding, og vær forsiktig med å ikke mose avokadoen helt – du vil ha litt tekstur igjen.

Step 4

Krydre blandingen med havsalt, svart pepper, hvitløkspulver og hakket koriander. Rør grundig for å fordele krydderet jevnt i røren. Blandingens skal holde sammen når den presses, men vil være noe løs.

Step 5

Varm opp olivenoljen i en stor stekepanne med non-stick belegg på middels varme i ca. 2 minutter til den skinner, men ikke ryker. Riktig temperatur er avgjørende for å oppnå sprø utside uten å brenne.

Step 6

Bruk hendene eller en stor skje til å ta opp ca. 60 ml av blomkålblanding og form den til en flat pattie på ca. 1 cm tykkelse. Bank fast flere ganger for å komprimere blandingen og hjelpe den med å holde sammen. Legg forsiktig i den varme stekepannen, og la det være plass mellom hver fritter.

Step 7

Stek frittersene uforstyrret i 3-4 minutter til bunnen er gyllen brun og sprø. Motstå trangen til å flytte dem – dette lar en skikkelig skorpe dannes som hjelper dem med å holde seg intakte.

Step 8

Snu forsiktig hver fritter med en bred stekespade og stek i ytterligere 3-4 minutter på den andre siden til de er gyllenbrune og gjennomstekt. Frittersene skal være faste og holde formen. Overfør til en tallerken og server umiddelbart mens de er varme og sprø.