

Lavglykemisk cottage pie med Carisma-poteter

En blodsukkervennlig vri på britisk komfortmat, med magert storfekjøtt, fiberrike grønnsaker og spesielle lavglykemiske Carisma-poteter for jevn energi.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 60 min

Totalt: 80 min

Porsjoner: 6

GL 29.0 / GI 59

Ingredienser

- Heart-healthy monounsaturated fat, minimal glycemic impact** ekstra virgin olivenolje
- Adds savory depth; protein and fat help moderate blood sugar response** bacon, hakket
- Low GI vegetable, adds fiber and flavor** løk, finhakket
- Medium GI when cooked, but fiber content helps slow absorption** gulrot, skrelt og finhakket
- Very low GI, adds fiber and crunch** selleri, rensset og finhakket
- Negligible glycemic impact, may help improve insulin sensitivity** store hvitløksfedd, presset
- High-quality protein with zero glycemic impact, promotes satiety** magert storfekjøttdeig
- Low GI, concentrated umami flavor** tomatpuré, uten tilsatt salt
- Minimal carbs, alcohol cooks off; adds complexity** rødvin
- No glycemic impact, aromatic herb** fersk timian, finhakket

No glycemic impact, enhances flavor nymalt svart pepper

Low-medium GI, excellent fiber and plant protein source frosne erter

Small amount for thickening, minimal glycemic impact in this quantity hvetemel

Liquid, no glycemic impact, adds savory depth storfekjøttbuljong med redusert salt

Aromatic, no glycemic impact laurbærblad

Special low-GI variety (GI ~55 vs 85 for regular potatoes), key to blood sugar control

Carisma-poteter, skrelt og halvert

Liquid, low GI, protein helps stabilize blood sugar lettmelk

Protein and fat with no glycemic impact, adds calcium revet lettost cheddar

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C. Plasser risten midt i ovnen for jevn steking.

Step 2

Varm opp olivenoljen i en stor gryte eller dyp stekepanne med non-stick belegg på middels høy varme. Tilsett det hakkede baconet og stek i 4-5 minutter til det blir gyllent og slipper fettset sitt, rør av og til for å unngå at det brenner fast.

Step 3

Tilsett den hakkede løken, hakket gulrot, selleri og presset hvitløk i pannen sammen med baconet. Kok i 5-6 minutter under hyppig omrøring til grønnsakene mykner og løken blir gjennomsiktig. Denne grønnsaksbasen tilfører viktig fiber som bremser glukoseabsorpsjonen.

Step 4

Øk varmen litt og tilsett det magre storfekjøttdeigen i pannen. Del det opp med en tresleiv og stek i 6-8 minutter til det er helt brunt uten rosa rester. Rør inn tomatpuréen, rødvinen, hakket timian, svart pepper og frosne erter. Bring blandingen til kraftig kok, reduser deretter varmen til middels lav og la det småkoke i 8-10 minutter til væsken reduseres med omtrent en tredjedel.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-cottage-pie-med-carisma-poteter

Step 5

Dryss melet over kjøttblandingen og rør grundig. Hell i storfekjøttbuljongen og tilsett laurbærbladet. Fortsett å småkoke i 10-12 minutter under omrøring av og til, til sausen tykner til en fyldig, sausaktig konsistens. Ta av varmen, fjern laurbærbladet, dekk pannen og sett til side mens du forbereder potettoppingen.

Step 6

Mens kjøttet småkoker, legg de halverte Carisma-potetene i en stor kasserolle og dekk med kaldt vann. Bring til kok på høy varme, reduser deretter til middels og kok i 15-18 minutter til potetene er helt møre når de stikkes med en gaffel. Hell av vannet grundig og returner potetene til den varme pannen. Tilsett lettmelken og mos kraftig til det er helt glatt og kremete uten klumper.

Step 7

Overfør kjøttblandingen til en ovnssikker form (omtrent 23x30 cm) og fordel den jevnt over bunnen. Legg den mosede Carisma-potetmosen over kjøttlaget, fordel forsiktig for å dekke helt og skape en jevn overflate. Bruk en gaffel til å lage dekorative riller på toppen om ønskelig – disse vil bli sprø og fine. Dryss den revne lettosten jevnt over potetlaget.

Step 8

Sett den sammensatte cottage pien i den forvarme ovnen og stek i 28-32 minutter til toppen blir gyllen brun og osten smelter og bobler. For ekstra farge kan du avslutte under grillen i 2-3 minutter, følg nøye med for å unngå brenning. La den hvile i 5 minutter før servering slik at lagene setter seg, noe som gjør det lettere å porsjonere og maksimerer blodsukkervennlige egenskaper ved å la retten kjøle seg litt ned.