

Gylne søtpotetkaker med mandelmel og fermenterte pickles

Proteinrike kaker med redusert søtpotet, mandelmel og linfrø gir et blodsukkervenlig måltid. Sprø, mettende og perfekt balansert.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 12 min

Totalt: 27 min

Porsjoner: 1

GL 10.8 / GI 22

Ingredienser

Reduced portion for lower glycemic load; moderate GI when paired with protein and fat
søtpotet, skrelt og revet

Increased for protein and binding; helps stabilize blood sugar mellomstore egg

Probiotic-rich; acetic acid helps moderate glucose response sylteagurk, skåret i skiver

Low glycemic impact; adds aromatic flavor hvitløk, finhakket

Replaces wheat flour; provides healthy fats and protein with minimal glycemic impact
mandelmel

Adds soluble fiber and omega-3s; helps slow glucose absorption malt linfrø

Healthy cooking fat; zero glycemic impact avokadoolje eller kokosolje til steking

Minimal glycemic impact; may support insulin sensitivity fedd hvitløk, finhakket

For seasoning; no glycemic impact havsalt

Enhances nutrient absorption; no glycemic impact svart pepper, nymalt

Adds smoky depth; no glycemic impact røkt paprika

Contains curcumin; may support healthy insulin sensitivity gurkemeie

Pinch for warmth; no glycemic impact malt muskatnøtt

Optional; adds protein and fat to further slow glucose absorption rømme eller gresk yoghurt med full fett til servering

Instruksjoner

Step 1

Vask søtpoteten grundig under kaldt rennende vann, og bruk deretter en grønnsaksskreller til å fjerne skallet helt. Riv den skrelte søtpoteten med de store hullene på et rivjern, og samle strimlene i en middels stor bolle. Ta den revne søtpoteten i hendene eller pakk den inn i et rent kjøkkenhåndkle og klem godt for å fjerne overflødig væske, noe som vil hjelpe friturene å bli sprø under steking.

Step 2

Skrell løken og kutt den i veldig små, jevne biter for å sikre jevn fordeling i friturene. Tilsett den hakkede løken til bollen med den revne søtpoteten. Skrell og finhakk hvitløksfeddet, tilsett det til blandingen og rør kort for å blande aromaene med søtpoteten.

Step 3

Knekk begge eggene direkte i bollen med søtpotetblanding og bruk en gaffel til å viske dem grundig, slik at eggene dekker alle grønnsakstrimlene. Tilsett mandelmel og malt linfrø i bollen, og rør kraftig med gaffelen til de tørre ingrediensene er helt innarbeidet og det ikke er noen klumper igjen. Røren skal ha en sammenhengende, litt tykk konsistens.

Step 4

Krydre røren med havsalt, nymalt svart pepper, røkt paprika, gurkemeie og en liten klype muskatnøtt. Bland alt sammen grundig til krydderet er jevnt fordelt og røren har en ensartet gyllen farge fra gurkemeien. La blandingen hvile i 3-4 minutter slik at linfrøet og mandelmelet kan absorbere væske og binde ingrediensene sammen, noe som gir en mer stabil røre.

Step 5

Varm opp en stekepanne med non-stick belegg eller en godt innstekt støpejernsgryte på middels varme og tilsett matoljen, sving pannen for å dekke hele bunnen jevnt. Vent til oljen skinner og ser varm ut, men ikke ryker – dette indikerer den perfekte temperaturen for å oppnå sprø overflate uten å brenne.

Step 6

Bruk en stor serveringsskje og ta opp omtrent 2-3 spiseskjeer røre til hver frityr og slipp den på den varme pannen, og la det være god plass mellom hver. Bruk baksiden av skjeen til forsiktig å trykke ned og flate ut hver haug til en rund kake på omtrent 0,5 cm tykkelse. Stek bare 2-3 frityr om gangen for å unngå å overfylle pannen, noe som kan senke temperaturen og resultere i sølete frityr i stedet for sprø.

Step 7

La frityrene steke uforstyrret i 3-4 minutter til kantene ser faste og tørre ut, og bunnen får en dyp gyllenbrun skorpe. Skyv forsiktig en tynn stekespade under hver frityr og snu den i én jevn bevegelse. Stek den andre siden i ytterligere 2-3 minutter til den får samme gygne farge og sprø tekstur. Overfør de ferdige frityrene til en tallerken dekket med kjøkkenpapir for å drenere overflødig olje.

Step 8

Fortsett å steke den resterende røren i omganger, og tilsett en liten skvett olje i pannen mellom omgangene om nødvendig for å opprettholde non-stick overflaten. Hold de ferdige frityrene varme på en serveringstallerken mens du fullfører de resterende omgangene. Arranger de varme frityrene på en serveringstallerken sammen med de skivede syltede agurkene. For bedre blodsukker-kontroll og ekstra fylde, topp hver frityr med en generøs klatt rømme eller gresk yoghurt. Server umiddelbart mens frityrene er varme og på sitt sprøeste, og nyt kontrasten mellom de varme, salte pannekakene og de kjølige, syrlige agurkene.