

Lavglykemisk filippinsk egggrøre med aubergine (Tortang Talong)

En blodsukkervernlig filippinsk klassiker med ovnsbakt aubergine pakket inn i proteinrike egg. Klar på 25 minutter med bare 5 sunne ingredienser!

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 1

GL 2.0 / GI 15

Ingredienser

Low GI (~15), high fiber, non-starchy vegetable excellent for blood sugar control 1 filippinsk aubergine (eller asiatisk/italiensk aubergine)

Zero glycemic impact, high-quality protein stabilizes blood sugar 1 stort egg

No glycemic impact En klype salt

No glycemic impact, may improve insulin sensitivity En klype svart pepper

No glycemic impact, healthy fats slow glucose absorption 1 teskje matolje

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til grillinnstilling. Bruk en skarp kniv til å lage grunne kutt over aubergineskalet på flere steder for å la dampen slippe ut under tilberedningen. Dette forhindrer at auberginen sprekker og sikrer jevn tilberedning gjennom hele.

Step 2

Plasser den skårne auberginen på en stekepanne og plasser den på øverste ovnsrist, omtrent 15 cm fra grillelementet. Grill i 15 minutter, og roter auberginen hvert 3-4 minutt med en tang for å svi alle sider jevnt. Auberginen er klar når skallet er helt svidd og kjøttet føles veldig mykt når det trykkes forsiktig på.

Step 3

Bruk grytekluter til å forsiktig overføre den varme auberginen til en stor plastpose med glidelås eller en dekket bolle. Forsegl helt og la den dampe i 5 minutter. Denne dampeprosessen løsner det svidde skallet, noe som gjør det mye lettere å skrell det bort fra det møre kjøttet.

Step 4

Mens auberginen damper, knekk egget i en vid grunn bolle eller tallerken. Tilsett en klype salt og svart pepper, og visp kraftig med en gaffel til plommen og hviten er helt blandet og litt skummende.

Step 5

Ta auberginen ut av posen og skrell bort alt det svidde skallet under kjølig rennende vann om nødvendig. Tørk med papirhåndklær. Plasser den skrelte auberginen på et skjærebrett og bruk en gaffel til forsiktig å presse og flate den ut til omtrent 0,5 cm tykkelse, mens stilken holdes intakt. Auberginen skal spre seg ut som en vifte mens den forblir i ett stykke.

Step 6

Dypp forsiktig den flatete auberginen i den piskede eggblandingen, og dekk begge sider grundig. La overflødig egg renne tilbake i bollen. Egget skal feste seg til alle sprekker i auberginen.

Step 7

Varm oljen i en stekepanne med non-stick belegg på middels varme. Tilsett den hakkede hvitløken og stek i 30-45 sekunder til den er duftende, men ikke brunet. Tilsett umiddelbart den eggbelagte auberginen i pannen, og hell eventuell gjenværende eggblanding over toppen.

Step 8

Stek i 3-4 minutter på den første siden til egget er gyllent brunt og stivnet, og snu deretter forsiktig med en stekespade. Stek den andre siden i ytterligere 2-3 minutter til egget er helt gjennomstekt og lett brunet. Overfør til en tallerken og server umiddelbart mens det er varmt. For optimal blodsukkerregulering, server med en siderett av bladgrønnsaker eller agurksalat i stedet for ris, eller nyt den alene som et proteinrikt måltid.