

Lavglykemisk grønnsaks- og proteinpai uten bunn med hagesalat

En næringsrik pai uten bunn med protein, grønnsaker og egg i en eggerørebase, servert med en fiberrik kikertsalat – perfekt for stabil blodsukker.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 45 min

Totalt: 60 min

Porsjoner: 4

GL 7.1 / GI 24

Ingredienser

for sautéing vegetables olivenolje

approximately 70g liten løk, finhakket

non-starchy vegetables like bell peppers, zucchini, mushrooms blandede grønnsaker

or substitute with lean beef mince or canned salmon kokt magert protein (kylling, magert kjøttdeig eller hermetisk laks), flakket eller finhakket

large eggs, at room temperature egg

or unsweetened almond milk for lower carbs lettmelk

cheddar or mozzarella lettost, revet

also called almond flour mandelmel

freshly ground preferred sort pepper etter smak

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-groennsaks-og-proteinpai-uten-bunn-med-hagesalat

approximately 60g mixed greens blandede salatblader (ruccola, baby spinat, romaine)

about 10-12 tomatoes cherrytomater, halvert

approximately 200g middels agurk, skåret i skiver

about 1 large carrot revet gulrot

low-GI legume, rich in fiber hermetiske kikerter, skyllet og drenert

for salad dressing ekstra virgin olivenolje

helps lower glycemic response sitrønsaft eller rødvinseddik

season to preference salt og knust pepper, etter smak

Instruksjoner

Step 1

Begynn med å tilberede hagesalaten: I en stor salatbolle, bland salatbladene, halverte cherrytomater, agurkskiver, revet gulrot og skylt kikerter. Dryss over ekstra virgin olivenolje og sitrønsaft eller rødvinseddik, og smak til med litt salt og knust pepper. Vend forsiktig for å dekke alt, dekk med plastfolie og sett i kjøleskapet mens du lager paien.

Step 2

Forvarm ovnen til 180°C (varmluft) eller 200°C (vanlig ovn). Smør en 23 cm (9 tommer) paiform lett med matfett eller litt olivenolje, og sørg for at bunnen og sidene er godt dekket for å forhindre at det setter seg fast.

Step 3

Varm en spiseskje olivenolje i en stekepanne med non-stick belegg på middels varme. Tilsett den finhakkede løken og stek i 3-4 minutter til den er myk og gjennomsiktig. Tilsett de blandede grønnsakene og stek i ytterligere 2-3 minutter til de er akkurat møre, men fortsatt beholder litt tekstur. Ta av varmen og fordel grønnsaksblandingen jevnt over bunnen av den smurte paiformen.

Step 4

Fordel det kokte magre proteinet (kylling, magert kjøttdeig eller laks) jevnt over grønnsakslaget, og sørg for god dekning over hele formen. Dette proteinlaget vil bidra til å stabilisere blodsukkerresponsen og gi tilfredsstillende tekstur gjennom hele paien.

Step 5

I en middels stor bolle, visp sammen egg, lettmelk, mandelmel og sort pepper til det er helt glatt uten klumper. Mandelmelet erstatter tradisjonelt mel og gir et lavglykemisk alternativ samtidig som det tilfører sunne fettstoffer og protein. Hell denne eggerøreblandingen sakte og jevnt over grønnsakene og proteinet, og la den sige ned i alle sprekker.

Step 6

Dryss den revne lettosten jevnt over toppen av paien. Sett formen i den forvarmede ovnen og stek i 35-40 minutter, eller til midten er helt stivnet (den skal ikke riste når du forsiktig rister på formen) og toppen er lett gyllen. En kniv som stikkes inn i midten skal komme ut ren.

Step 7

Ta paien ut av ovnen og la den hvile i 5 minutter før du skjærer den i fire like store porsjoner. Server hver skive varm sammen med en generøs porsjon av den tilberedte hagesalaten. For optimal blodsukkerhåndtering, spis salaten først for å skape en fiberbarriere, og nyt deretter den proteinrike paien. Dette måltidet gir langvarig energi i 3-4 timer uten glukosestigninger.