

Lavglykemisk tofurøre med grønnsaker i Instant Pot

En proteinrik, blodsukkersvennlig frokost klar på 20 minutter. Fylt med fiber fra grønnsaker og tomater holder denne smakfulle røren deg mett.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 12 min

Totalt: 22 min

Porsjoner: 4

GL 5.1 / GI 21

Ingredienser

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption ekstra virgin olivenolje

Low GI vegetable, adds flavor and fiber middels rød eller gul løk, i terninger

High-fiber leafy green with minimal glycemic impact frossen grønkål

Low GI, rich in fiber and lycopene knuste tomater, hermetiske

High protein, zero glycemic impact, excellent for blood sugar stability ekstra fast tofublokk

Adds B-vitamins and savory flavor without affecting blood sugar næringsgjærflak

Zero glycemic impact spice røkt paprika

May help improve insulin sensitivity hvitløkspulver

Use less if sodium-sensitive havsalt

Anti-inflammatory properties, adds golden color malt gurkemeie

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-tofurøre-med-grønnsaker-i-instant-pot

Enhances turmeric absorption nymalt svart pepper

Prevents scorching during pressure cooking filtrert vann eller grønnsaksbuljong

Instruksjoner

Step 1

Velg Sauté-funksjonen på Instant Pot og la den varme opp i ett minutt. Hell i olivenoljen og sving rundt for å dekke bunnen av gryten. Dette sunne fettet vil bidra til å bremse glukoseabsorpsjonen fra hele måltidet.

Step 2

Tilsett løken i terninger og frossen grønkål direkte i den oppvarmede oljen. Stek i omtrent 3 minutter under omrøring av og til, til løken blir gjennomsvikt og grønkålen begynner å tine. Fiberen i disse grønnsakene vil bidra til å moderere blodsukkerresponsen din.

Step 3

Hell i de knuste tomatene og fortsett å steke i ett minutt til under konstant omrøring for å unngå at det brenner seg fast. Tomatene tilfører lycopin og ekstra fiber samtidig som den totale glykemiske belastningen holdes svært lav.

Step 4

Bruk hendene til å smuldrer hele tofublokken direkte i Instant Pot, og bryt den opp i små biter på størrelse med eggerøre. Tofuen gir komplett protein uten noen påvirkning på blodsukkernivåene.

Step 5

Tilsett næringsgjær, røkt paprika, hvitløkspulver, havsalt, gurkemeie og svart pepper i gryten. Hell i vannet eller grønnsaksbuljongen og rør alt sammen grundig til krydderne er jevnt fordelt i blandingen.

Step 6

Trykk Cancel for å stoppe Sauté-funksjonen. Fest Instant Pot-lokket og dreii trykkventilen til Sealing-posisjonen. Velg Pressure Cook (eller Manual) på høyt trykk og still inn timeren på 3 minutter. Gryten vil bruke omtrent 8-10 minutter på å komme opp i trykk.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-tofufore-med-gronnsaker-instant-pot

Step 7

Når kokesyklusen er ferdig og Instant Pot piper, flytt umiddelbart trykkventilen til Venting for å utføre en rask utslipp. Når all dampen har sluppet ut og flottørventilen har falt ned, åpne forsiktig lokket bort fra ansiktet ditt.

Step 8

Smak på røren og juster smaken med ekstra salt og pepper etter behov. Du kan servere den med den smakfulle kokevæsken for ekstra næringsstoffer, bruke en hullsleiv for å drenere litt væske, eller gå tilbake til Sauté-modus i 2-3 minutter for å redusere væsken. For optimal blodsukkerregulering kan du servere med avokado i skiver og spise grønnsakene først før eventuelle kornbaserte tilbehør.