

Pocherte egg med hvitløksspinat på mandelmelrundstykker med lavt glykemisk indeks

Proteinrike pocherte egg på toppen av hvitløksstekt spinat og gylne mandelrundstykker – en blodsukkervennlig frokost som holder deg mett hele formiddagen.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 1

GL 1.7 / GI 18

Ingredienser

For poaching store frittgående egg

Low GI alternative to wheat flour bleket finmalt mandelmel

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption malt linfrømel

aluminiumsfritt bakepulver

Healthy fat for sustained energy olivenolje eller smeltet kokosolje

For binding almond rounds stort eggehvite

Rich in magnesium for insulin sensitivity fersk babyspinat eller tint frossen spinat

fersk gressløk, finhakket, eller tørket gressløk

Contains alliin for glucose moderation firen hvitløksfedd, finhakket

For cooking spinach smør eller ghee

For poaching water hvitvineddik eller eplecidereddik

To taste havsalt og nymalt svart pepper

Optional pinch for spinach muskatnøtt

Instruksjoner

Step 1

Sett ovnen på 180°C og klargjør en liten stekeplate ved å legge på bakepapir. Dette sikrer at mandelrundstykkene ikke fester seg og får en jevn gyllen skorpe.

Step 2

Visp sammen mandelmel, linfrømel, bakepulver og en liten klype havsalt i en middels bolle. I en egen liten bolle, visp eggehviten kraftig med en gaffel til den blir skummende og litt økt i volum. Hell den skummende eggehviten og olivenoljen i den tørre blandingen, og rør med en slikkepott til du får en sammenhengende, litt klissete deig.

Step 3

Del mandeldeigen i 2 eller 3 like store porsjoner. Bruk fuktige hender for å unngå at det fester seg, og form hver porsjon til en flat skive på omtrent 1 centimeter tykk og 8-10 centimeter i diameter. Legg rundstykkene på stekeplaten med litt plass mellom dem, og stek i 12-15 minutter til de blir gyllenbrune og føles faste når du trykker forsiktig på dem. Ta ut av ovnen og la dem hvile på platen mens du forbereder resten.

Step 4

Fyll en middels stor kasserolle med vann til en dybde på omtrent 8 centimeter og sett på middels høy varme. Tilsett eddiken og en klype salt, og bring vannet til en svak simring der små bobler akkurat bryter overflaten—unngå kraftig koking da dette vil ødelegge eggene. Mens vannet varmes opp, knekk hvert egg i sin egen lille kopp eller ramekin for enklere overføring.

Step 5

Varm smøret i en stekepanne på middels varme til det er smeltet og begynner å skumme. Tilsett den finhakkede hvitløken og stek i 30-40 sekunder under konstant omrøring til den dufter godt, men ikke blir brun. Tilsett umiddelbart all spinaten i pannen (det vil virke som mye, men den faller kraftig sammen). Vend og stek i 2-3 minutter til den er helt falt sammen og mør. Smak til med salt, pepper og en liten klype muskatnøtt hvis du bruker det. Ta av varmen og dekk til for å holde varm.

Step 6

Bruk en skje til å lage en forsiktig virvelbevegelse i det sitrende pochéringsvannet ved å røre i én retning. Mens vannet fortsatt virvler, skyv forsiktig det første egget fra kappen inn i midten av virvelen—dette hjelper hviten med å pakke seg rundt plommen for en pen form. Vent 30 sekunder, og gjenta med det andre egget. Pochér uforstyrret i 3-4 minutter for myke, rennende plommer, eller opptil 6 minutter for fastere plommer. Løft hvert egg opp med en hullslev og la det hvile kort på et papirhåndkle for å renne av overflødig vann.

Step 7

Legg de varme mandelrundstykkene på tallerkenen. Fordel den hvitløksstekte spinaten jevnt mellom rundstykkene, og lag et redeaktig lag på toppen av hver. Legg forsiktig ett pochert egg på hver spinattoppet rundstykke, og pass på ikke å ødelegge den delikate plommen.

Step 8

Avslutt med å drysse fersk eller tørket gressløk over eggene, og tilsett en ekstra omgang svart pepper hvis du ønsker. Server umiddelbart mens alt er varmt og plommene fortsatt er herlig rennende. For optimal blodsukkerkontroll, spis dette måltidet med ro, og start med spinaten og eggene før du spiser mandelrundstykkene.