

Blodsukkervennlig kjøttpudding fylt med grønnsaker

En proteinrik kjøttpudding fylt med fiber fra linser og grønnsaker, laget for å gi jevn energi uten å øke blodsukkernivået.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 60 min

Porsjoner: 4

GL 7.8 / GI 27

Ingredienser

Choose grass-fed for better omega-3 profile; turkey or chicken mince work equally well
magert storfekjøtt

Squeeze out excess liquid to prevent soggy texture middels squash, fint revet

Provides natural sweetness and beta-carotene middels gulrot, fint revet

Adds soluble fiber to slow glucose absorption hermetiske linser, skyllet og drenert

Contains quercetin which may support insulin sensitivity liten løk, finhakket

May help improve glucose metabolism hvitløksfedd, presset

Binds ingredients while adding complete protein store egg

Low-carb binder rich in healthy fats and vitamin E mandelmel

For mixing into meatloaf; provides umami depth tomatpuré uten tilsatt salt

logifoodcoach.com/recipes/blodsukkervennlig-kjottpudding-fylt-med-gronnsaker

Or use reduced-salt soy sauce for similar savory notes worcestershiresaus

Italian seasoning, herbes de Provence, or your favorite blend blandede tørkede urter

Freshly ground for best flavor sort pepper

Optional glaze for caramelized top tomatpuré med redusert salt til topping

Serve 1/2 cup per person; eat these first for optimal glucose control blandede dampede grønnsaker til servering

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 180°C (350°F) varmluft eller 200°C (400°F) vanlig ovn. Smør en standard brødform lett med olivenolje eller kle den med bakepapir for enkel fjerning.

Step 2

Forbered grønnsakene ved å rive squashen og gulroten fint. Legg den revne squashen i et rent kjøkkenhåndkle eller flere lag med kjøkkenpapir og klem godt for å fjerne så mye fuktighet som mulig – dette forhindrer en vandig kjøttpudding.

Step 3

I en stor bolle, bland det magre storfekjøttet, utpresset squash, revet gulrot, skylte linser, hakket løk og presset hvitløk. Tilsett eggene, mandelmelet, én spiseskje tomatpuré, worcestershiresaus, tørkede urter og sort pepper.

Step 4

Bruk rene hender eller en stor skje og bland forsiktig alle ingrediensene til de akkurat er kombinert – unngå å blande for mye, da dette kan gjøre kjøttpuddingen tett og seig. Blandingen skal holde sammen når den presses, men fortsatt se litt løs ut.

Step 5

Overfør blandingen til den forberedte brødformen og trykk forsiktig for å fjerne luftlommer. Jevn ut toppen med baksiden av en skje. Om ønskelig, smør de resterende to spiseskjeer tomatpuré jevnt over overflaten for en smakfull glazur.

logifoodcoach.com/recipes/blodsukkervennlig-koettpudding-fyllt-med-gronnsaker

Step 6

Stek i den forvarmet ovnen i 45-55 minutter til den indre temperaturen når 70°C (160°F) og saften renner klar. Toppen skal være gylden brun og lett karamellisert.

Step 7

Ta ut av ovnen og la kjøttpuddingen hvile i formen i 10 minutter – dette lar saften fordele seg og gjør skjæringen mye enklere. I mellomtiden, forbered de dampede grønnsakene.

Step 8

Vend forsiktig kjøttpuddingen ut på et skjærebrett og skjær i 8 skiver (2 skiver per porsjon). Server umiddelbart med dampede grønnsaker på siden. For best blodsukkerregulering, spis grønnsakene først, og nyt deretter den proteinrike kjøttpuddingen.