

Lavglykemiske gresskarringer fylt med sopp

Elegante ovnsbakte gresskarringer fylt med smakfull sopp og havre – en blodsukkervennlig godbit som er naturlig lavglykemisk og full av fiber.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 70 min

Porsjoner: 4

GL 23.1 / GI 44

Ingredienser

Medium GI (51) - keep skin on for extra fiber 1 stor butternutgresskar, skrelt eller uskrelt

Minimal glycemic impact lavkalori matspray

Low GI (10) - adds flavor without spiking blood sugar 1 stor løk, finhakket

Very low GI (10-15) - high in fiber and protein 800 g blandede sopp, finhakket

Negligible glycemic impact - may help regulate blood sugar 4 friske salvieblader, finhakket, pluss 12 hele blader

Minimal glycemic impact - check for added sugars 1 lavsaltbuljongterning for grønnsaker, egnet for veganere

Low GI (55) - beta-glucan fiber improves insulin response 25 g havregryn

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C (180°C varmluft/400°F/gassmerke 6). Skjær butternutgresskaret på tvers i tolv tykke skiver, hver omtrent 1,5-2 centimeter tykke. Bruk en skje til å skrape ut og kaste eventuelle frø og fibrøst kjøtt fra midten. For skiver uten naturlig hulrom, bruk en rund kakeutstikker eller liten skarp kniv til å skjære ut midten og lage ringformer. Riv gresskarskivene du fjernet fra midten og sett dette revne gresskaret til side til fyllet.

Step 2

Varm opp en stor stekepanne med non-stick belegg på lav varme og spray lett med matolje. Tilsett den finhakkede løken og la den koke forsiktig i fem minutter til den er myk og gjennomsiktig, rør av og til for å unngå bruning.

Step 3

Tilsett de hakkede soppene, finhakkede salvieblader og den avsatte revne gresskarraspen i pannen sammen med løken. Smak til med en klype havsalt og nymalt pepper etter smak. Fortsett å koke på lav varme i fem minutter, rør ofte, til soppene slipper væsken sin og begynner å bli myke.

Step 4

Smul grønnsaksbuljongen direkte i soppmiksturen, rør grundig for å sikre at den løser seg helt opp og fordeler seg jevnt. Kok i ti minutter, slik at smakene blandes og overflødig væske fordampes. Rør inn havregrynene til alt er godt blandet, overfør deretter hele miksturen til en stor bolle og sett til side for å kjøle seg litt ned.

Step 5

Plasser alle tolv gresskarringene på ett eller to store stekebrett med non-stick belegg dekket med bakepapir, pass på at de ikke overlapper. Fordel sopp- og havrefyllet i midten av hver ring, trykk forsiktig ned og jevn ut toppene for å skape et jevnt og pent utseende. Spray de fylte ringene lett med matolje og stek i den forvarmet ovnen i 30-35 minutter, til gresskarene er møre når du stikker i dem med en gaffel og kantene er lett gylne og karamelliserte.

Step 6

Når de fylte gresskarringene har omtrent fem minutter igjen i ovnen, varm opp en liten stekepanne på middels varme med et lett lag matolje. Tilsett de tolv hele salvieblader og stek i 1-2 minutter til de er sprø og duftende, følg nøye med for å unngå sviing. Overfør til et papirhåndkle for å renne av.

Step 7

Ta gresskarringene ut av ovnen og fordel dem på fire serveringstallerkener, tre ringer per person. Dryss de sprøstekte salvieblader over som pynt. For optimal blodsukker kontroll, server sammen med dampede lange grønne bønner og skivede paprika, og oppmuntre gjestene til å spise grønnsakene først før gresskarringene for å maksimere fibrets blodsukkerreduserende effekt. Vurder å tilsette en skvett ekstra virgin olivenolje eller en liten porsjon nøtter for å redusere den glykemiske effekten ytterligere gjennom sunt fett.