

Mandelkorpepanert tofu med sukkerfri sennepsglasur

Sprø ovnsbakt tofu med en sprø nøttekorpe og syrlig glasur – et proteinrikt, blodsukkervennlig måltid som er klart på under 30 minutter.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 18 min

Totalt: 28 min

Porsjoner: 5

GL 1.1 / GI 5

Ingredienser

Low GI alternative to pecans; provides healthy fats and protein rå mandler

Low GI flour substitute; GI ~0, replaces all-purpose flour mandelmel

Zero glycemic impact; replaces brown sugar granulert erytritol eller munkefrukt søtstoff

havsalt

Pure protein; GI ~0; is_liquid: false when used as coating flytende eggehvite

Low GI (~15); excellent plant protein source ekstra fast tofu, drenert og presset, kuttet i 5 skiver

Low GI alternative; yacon syrup has prebiotic benefits sukkerfri honningerstatning eller yaconsirup

Negligible glycemic impact; adds tangy flavor dijonsenep

Zero glycemic impact; provides maple flavor without sugar sukkerfri lønnesirup-smaksatt sirup

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C. Dekk en stor stekeplate med bakepapir eller spray lett med matolje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

Tilsett de rå mandlene, mandelmelet, erytritolstøtstoffet og havssaltet i en foodprosessor. Puls til blandingen får en grov, strøbrødlignende konsistens – unngå å prosessere for mye til en pasta. Overfør denne nøtteblandingen til en grunn bolle.

Step 3

Hell den flytende eggehviten i en andre grunn bolle. Tørk tofuskivene helt tørre med kjøkkenpapir for å sikre at korpen fester seg ordentlig.

Step 4

Arbeid med én tofuskive om gangen, dypp den først i eggehviten og dekk alle sider, deretter press den godt ned i mandelblandingen og vend for å dekke jevnt. Plasser hver panerte skive på den forberedte stekeplaten med plass mellom stykkene.

Step 5

Stek tofuen i 16-20 minutter, vend halvveis, til korpen blir gyllen og sprø. Den indre temperaturen bør nå minst 75°C.

Step 6

Mens tofuen stekes, visp sammen den sukkerfrie honningerstatningen, dijonsennepen og den sukkerfrie lønnesirup-smaksatte sirupen i en liten bolle til den er glatt og godt blandet.

Step 7

Ta tofuen ut av ovnen og la den hvile i 2 minutter. Drypp den syrlige glassuren over de varme tofuskivene rett før servering. For best blodsukkerregulering, server sammen med en stor porsjon ikke-stivelsesholdige grønnsaker eller bladgrønnsaker.