

# Proteinrik grønnsaksomelett med mais

Proteinrik eggeomelett full av grønnsaker og balansert med mais – et blodsukkervernlige måltid som holder deg mett i timevis gjennom smart porsjonskontroll og proteinpairing.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 4

GL 11.3 / GI 38

## Ingredienser

**High-quality protein source that stabilizes blood sugar** store egg

**Moderate GI; balanced by protein and fiber in recipe** maiskorn i vann, avrent

**Low-glycemic vegetable, adds flavor without sugar impact** vårløk, finhakket

**Very low GI, high in fiber and vitamin C** grønn paprika, uten frø og terninger

**Low-glycemic, adds natural sweetness without spiking glucose** rød paprika, uten frø og terninger

**Low GI, provides lycopene and acidity to slow digestion** tomater, terninger

**Optional; capsaicin may improve insulin sensitivity** rød chili, uten frø og terninger

**Concentrated tomato flavor without added sugars** tomatpuré

**Acidity helps moderate glycemic response** lime, juice

**Minimal fat for cooking without excess calories** lavkolorisk matlagingspray

**Leafy greens eaten first help blunt glucose spike** rucola, til servering

[logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-maisomelett-med-frisk-salsa](https://logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-maisomelett-med-frisk-salsa)

# Instruksjoner

---

## Step 1

Knekk eggene i en stor blandebolle og visp dem grundig til de er godt blandet og litt luftige. Smak til med nymalt pepper.

## Step 2

Renn av maiskornene helt og tilsett dem til de piskede eggene. Hakk halvparten av vårløken fint og tilsett den til eggblandingen sammen med den hakkede grønne paprikaen. Rør alt sammen til det er jevnt fordelt i eggbasen.

## Step 3

Lag den ferske salsaen ved å blande ternet rød paprika, hakkede tomater, resten av de skivede vårløkene og ternet rød chili i en separat bolle. I en liten skål visper du sammen usøtet tomatpuré og fersk limejuice til det er glatt, og rør deretter denne blandingen inn i salsaen. Smak til med sort pepper og sett til side.

## Step 4

Forvarm grillen til høy varme. Spray en stor stekepanne med lavkalorispray og sett den på middels lav varme. La pannen varme opp i omtrent ett minutt.

## Step 5

Hell egg- og grønnsaksblandingen i den oppvarmede pannen og fordel den jevnt over overflaten. La det steke uten å røre i 5 til 6 minutter, slik at bunnen stivner og blir gyllen mens toppen begynner å stivne, men fortsatt er litt våt.

## Step 6

Flytt pannen under den forvarmede grillen og stek i ytterligere 3 til 4 minutter, følg nøye med, til toppen er helt stivnet, lett gyllen og gjennomstekt. Frittaten skal være fast å ta på i midten.

## Step 7

Ta frittaten ut av pannen og la den avkjøles i 5 minutter før du skjærer den i 8 like biter. Server 2 biter per person med en god håndfull ruccolablader og en skje fersk salsa på toppen. Denne porsjonsstørrelsen sikrer at den glykemiske belastningen forbiir lav på 11,3 per porsjon. Oppbevar resterende biter og salsa i separate lufttette beholdere i kjøleskapet i opptil 3 dager for praktisk matplanlegging.

## Step 8

For optimal blodsukkerregulering, spis ruccolasalaten først, etterfulgt av frittatbitene toppet med salsa. Denne spisesekvensen hjelper fiber med å nå fordøyelsessystemet først, noe som modererer glukoseresponsen fra maisen. Hvis du har strenge behov for blodsukkerregulering, vurder å bruke squash eller blomkål i stedet for mais for en enda lavere glykemisk påvirkning.