

Lavglykemisk kalkun-fylt delicata-gresskar med tahini

Næringsrike delicata-gresskar fylt med smakfull kalkunkjøttdeig, sopp og grønngkål skaper et perfekt balansert lavt GI-måltid som ikke vil øke blodsukkeret.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 45 min

Totalt: 60 min

Porsjoner: 4

GL 10.5 / GI 29

Ingredienser

Low GI (~50), rich in fiber and complex carbohydrates 2 middels store delicata-gresskar (ca. 450 g hver), halvert på langs og renset for frø

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 4 ss ekstra virgin olivenolje, delt

No glycemic impact Rosa himalayasalt, etter smak

No glycemic impact Nykvernet sort pepper, etter smak

Low GI (~10), adds flavor and prebiotic fiber 1 dl gul løk, finhakket

Very low GI (~15), high water and fiber content 1 dl selleri, finhakket

Minimal glycemic impact, supports metabolic health 2 store hvitløksfedd, finhakket

Very low GI (~10), adds umami and B vitamins 1 dl sjampinjong eller hvit sopp, hakket

Zero GI, high-quality protein stabilizes blood sugar 450 g mager kalkunkjøttdeig (93 % magert)

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-kalkun-fylt-delicata-gresskar-med-tahini

No glycemic impact 1 ss hvitløkssalt

No glycemic impact, adds antioxidants ½ ts røkt paprika

May help improve insulin sensitivity 1 ts spisskummen

Very low GI (~2), extremely high in fiber and nutrients 1 dl fersk grønnkål, stilker fjernet og hakket

Low GI (~25), healthy fats slow carb absorption 2 ss tahini (sesamfrøpasta)

No glycemic impact, adds fresh flavor 2 ss fersk gressløk, finhakket

Instruksjoner

Step 1

Plasser en ovnsrist i midten og forvarm ovnen til 220°C. Dekk en stor stekepanne med bakepapir for enkel opprydding.

Step 2

Forbered delicata-gresskarene ved å skjære hver i halv på langs og skrape ut frøene med en skje. Pensle de skårne flatene og hulrommene med 2 ss olivenolje, og krydre deretter rikelig med rosa himalayasalt og nykvernet sort pepper. Plasser gresskarhalvdelene med skårsiden opp på den forberedte stekepannen.

Step 3

Stek gresskarene i den forvarmet ovnen i 35 til 40 minutter, til kjøttet er mørt og lett karamellisert rundt kantene. Det naturlige sukkeret vil konsentreres og skape en søt kontrast til det salte fyllet.

Step 4

Mens gresskarene stekes, tilbered kalkunfyllet. Varm de resterende 2 ss olivenolje i en stor stekepanne på middels varme. Tilsett hakket løk, selleri og finhakket hvitløk. Stek i 4 til 5 minutter, rør av og til, til løken blir gjennomsiktig og grønnsakene mykner. Tilsett hakket sopp og fortsett å steke i ytterligere 2 til 3 minutter til de slipper væsken og blir møre.

Step 5

Øk varmen til middels høy og tilsett kalkunkjøttdeigen i stekepannen, og bryt den opp med en tresleiv. Dryss over hvitløkssalt, røkt paprika og spisskummen. Stek i 4 til 5 minutter, rør ofte og bryt opp store klumper, til kalkunen er helt gjennomstekt uten rosa rester.

Step 6

Reduser varmen til middels lav og bland inn den hakkede grønngkålen. Stek i 1 til 2 minutter, rør hele tiden, akkurat til grønngkålen visner og blir mør, men fortsatt beholder sin livlige grønne farge. Ta stekepannen av varmen.

Step 7

Rør tahinien inn i kalkunblandingen til den er jevnt fordelt og skaper et kremet belegg som binder fyllet sammen. Smak til og juster krydderet med ekstra salt og pepper etter behov.

Step 8

Ta de stekte gresskarene ut av ovnen og fyll hvert hulrom rikelig med kalkunblandingen, og form den litt oppover. Pynt med finhakket fersk gressløk og server umiddelbart, med en fylt gresskarhalvdel per person. For optimal blodsukker-kontroll bør du oppfordre gjestene til å spise det proteinrike fyllet først, og deretter nyte gresskarene.