

# Lavglykemisk kalkun-fylt delicata-gresskar med tahini

Naturlig søte delicata-gresskar fylt med smakfull kalkun og grønnsaker skaper et perfekt balansert, blodsukkervennlig måltid som metter uten å gi blodsukkertopper.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 45 min

Totalt: 60 min

Porsjoner: 4

GL 10.5 / GI 29

## Ingredienser

**Low-medium GI; rich in fiber and beta-carotene** 2 mellomstore delicata-gresskar (ca. 450 g hver), halvert på langs og uthullet

4 ss ekstra virgin olivenolje, delt

Rosa himalayasalt, etter smak

Nymalt svart pepper, etter smak

1 dl gul løk, finhakket

1 dl selleri, finhakket

2 hvitløksfedd, finhakket

**Very low GI; adds umami without carbs** 1 dl cremini-sopp, hakket

**High protein; no glycemic impact** 450 g mager kalkunfarse (93% magert)

[logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-kalkun-fylt-delicata-gresskar-med-tahini](https://logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-kalkun-fylt-delicata-gresskar-med-tahini)

1 ss hvitløkssalt

---

½ ts røkt paprika

---

1 ts malt spisskummen

---

**Very low GI; high fiber and nutrients** 1 dl ferske grønkålblader, stilker fjernet og hakket

---

**Low GI; healthy fats slow glucose absorption** 2 ss tahini (sesamfrøpasta)

---

## Instruksjoner

---

### Step 1

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

### Step 2

Pensle de avskårne flatene og hulrommene i delicata-gresskarhalvene med 2 ss olivenolje, og sørg for jevn dekning. Krydre kjøttet rikelig med rosa himalayasalt og nymalt svart pepper. Plasser gresskarhalvene med kuttsiden opp på den forberedte stekepannen.

### Step 3

Sett stekepannen i den forvarmede ovnen og stek gresskar i 35 til 40 minutter, til kjøttet er mørt og lett karamellisert rundt kantene. Det naturlige sukkeret vil konsentreres og skape en subtil søt smak.

### Step 4

Mens gresskar steker, 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.

### Step 5

Tilsett hakket sopp i stekepannen og fortsett å stekte i 2 til 3 minutter til de slipper væsken og blir møre. Soppen vil gi rik umami-smak uten å påvirke blodsukkeret.

---

## Step 6

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

## Step 7

Rør inn de hakkede grønkålbladene og stek i 1 til 2 minutter til de visner og mykner. Ta stekepannen av varmen og bland inn tahinien, rør grundig til fyllet blir kremaktig og godt blandet. Smak til og juster krydderet med ekstra salt og pepper om nødvendig.

## Step 8

Ta det stekte gresskar ut av ovnen og fyll hvert hulrom rikelig med kalkunblandingen, og form det litt oppover. Pynt med friskhakket gressløk og server umiddelbart, og regn med en fylt gresskarhalv per person for et komplett, blodsukkervennlig måltid.