

Zapiekanka pasterska z ziemniakami

Carisma o niskim IG

Wersja brytyjskiego dania komfortowego przyjazna dla poziomu cukru we krwi, z chudą wołowiną, warzywami bogatymi w błonnik i specjalnymi ziemniakami Carisma o niskim IG dla stabilnej energii.

Przygotowanie: 20 min Gotowanie: 60 min Razem: 80 min Porcje: 6

GL 29.0 / GI 59

Składniki

Heart-healthy monounsaturated fat, minimal glycemic impact oliwa z oliwek extra virgin

Adds savory depth; protein and fat help moderate blood sugar response boczek, posiekany

Low GI vegetable, adds fiber and flavor cebula, drobno pokrojona

Medium GI when cooked, but fiber content helps slow absorption marchew, obrana i drobno posiekana

Very low GI, adds fiber and crunch łodyga selera, oczyszczona i drobno posiekana

Negligible glycemic impact, may help improve insulin sensitivity duże ząbki czosnku, zmiążdżone

High-quality protein with zero glycemic impact, promotes satiety chuda mielona wołowina

Low GI, concentrated umami flavor koncentrat pomidorowy bez dodatku soli

logifoodcoach.com/recipes/low-gi-cottage-pie-with-carisma-potatoes

Minimal carbs, alcohol cooks off; adds complexity czerwone wino

No glycemic impact, aromatic herb świeży tymianek, drobno posiekany

No glycemic impact, enhances flavor świeżo zmielony czarny pieprz

Low-medium GI, excellent fiber and plant protein source mrożony groszek

Small amount for thickening, minimal glycemic impact in this quantity mąka pszenna

Liquid, no glycemic impact, adds savory depth bulion wołowy o obniżonej zawartości soli

Aromatic, no glycemic impact liść laurowy

Special low-GI variety (GI ~55 vs 85 for regular potatoes), key to blood sugar control
ziemniaki Carisma, obrane i przekrojone na pół

Liquid, low GI, protein helps stabilize blood sugar mleko o obniżonej zawartości tłuszczu

Protein and fat with no glycemic impact, adds calcium starty ser cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ustaw ruszt na środku piekarnika dla równomiernego pieczenia.

Step 2

Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym naczyniu żaroodpornym z powłoką nieprzywierającą lub głębokiej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj posiekany boczek i smaż przez 4-5 minut, aż się zezłoci i wypuści tłuszcz, mieszając od czasu do czasu, aby się nie przypalił.

Step 3

Dodaj pokrojoną cebulę, posiekaną marchew, seler i zmiążdżony czosnek do patelni z boczkiem. Gotuj przez 5-6 minut, często mieszając, aż warzywa zmiękną, a cebula stanie się przezroczysta. Ta warzywna podstawa dodaje kluczowego błonnika, który spowalnia wchłanianie glukozy.

Step 4

Zwiększ nieco ogień i dodaj chudą mieloną wołowinę do patelni. Rozbij ją drewnianą łyżką i gotuj przez 6-8 minut, aż całkowicie się zbrązowi bez różowych fragmentów. Wmieszaj koncentrat pomidorowy, czerwone wino, posiekany tymianek, czarny pieprz i mrożony groszek. Doprowadź mieszankę do intensywnego wrzenia, następnie zmniejsz ogień do średnio-niskiego i gotuj przez 8-10 minut, aż płyn zredukuje się o około jedną trzecią.

Step 5

Posyp mąką mieszankę mięsną i dokładnie wymieszaj. Wlej bulion wołowy i dodaj liść laurowy. Kontynuuj gotowanie przez 10-12 minut, mieszając od czasu do czasu, aż sos zgęstnieje do bogatej, sosowej konsystencji. Zdejmij z ognia, wyrzuć liść laurowy, przykryj patelnię i odstaw na bok, przygotowując ziemniaczany wierzch.

Step 6

Podczas gdy mięso się gotuje, umieść przekrojone na pół ziemniaki Carisma w dużym garnku i zalej zimną wodą. Doprowadź do wrzenia na wysokim ogniu, następnie zmniejsz do średniego i gotuj przez 15-18 minut, aż ziemniaki będą całkowicie miękkie po przekłuciu widelcem. Dokładnie odcedź i zwróć ziemniaki do gorącego garnka. Dodaj mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i energicznie rozgnieć, aż będą całkowicie gładkie i kremowe bez grudek.

Step 7

Przełóż mieszankę mięsną do naczynia żaroodpornego (około 23x30cm) i rozprowadź równomiernie na dnie. Nałóż puree z ziemniaków Carisma na warstwę mięsną, rozprowadzając ostrożnie, aby całkowicie przykryć i stworzyć równą powierzchnię. Użyj widelca, aby stworzyć dekoracyjne bruzdy na wierzchu, jeśli chcesz — pięknie się zarumienia. Posyp równomiernie startym serem cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu na warstwę ziemniaków.

Step 8

Umieść złożoną zapiekankę pasterską w rozgrzanym piekarniku i piecz przez 28-32 minuty, aż wierzch się zezłoci, a ser się roztopi i zacznie bulgotać. Dla dodatkowego koloru możesz dokończyć pod grillem przez 2-3 minuty, uważnie obserwując, aby się nie przypaliło. Pozwól odpocząć przez 5 minut przed podaniem, aby warstwy się ustabilizowały, ułatwiając porcjowanie i maksymalizując korzyści dla poziomu cukru we krwi poprzez lekkie ostudzenie dania.