

Niskowęglowodanowy filipiński omlet z bakłażana (Tortang Talong)

Klasyczne filipińskie danie przyjazne dla poziomu cukru we krwi – pieczony bakłażan owinięty w bogate w białko jajka. Gotowe w 25 minut z zaledwie 5 zdrowych składników!

Przygotowanie: 5 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 25 min

Porcje: 1

GL 2.0 / GI 15

Składniki

Low GI (~15), high fiber, non-starchy vegetable excellent for blood sugar control 1 filipiński bakłażan (lub azjatycki/włoski bakłażan)

Zero glycemic impact, high-quality protein stabilizes blood sugar 1 duże jajko

No glycemic impact Szczypta soli

No glycemic impact, may improve insulin sensitivity Szczypta czarnego pieprzu

No glycemic impact, healthy fats slow glucose absorption 1 łyżeczka oleju do smażenia

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik w trybie grilla. Oстрыm nożem zrób płytkie nacięcia w skórce bakłażana w kilku miejscach, aby para mogła uciekać podczas pieczenia. To zapobiega pękaniu bakłażana i zapewnia równomierne pieczenie.

Step 2

Położ nacinany bakłażan na blasze i umieść na górnej półce piekarnika, około 15 cm od elementu grzejnego grilla. Piecz przez 15 minut, obracając bakłażan co 3-4 minuty szczypcami, aby równomiernie przypalić wszystkie strony. Bakłażan jest gotowy, gdy skórka jest całkowicie czarna, a miąższ jest bardzo miękki po delikatnym naciśnięciu.

Step 3

Używając rękawic kuchennych, ostrożnie przenieś gorący bakłażan do dużego worka plastikowego z zamknięciem lub przykrytej miski. Zamknij szczelnie i pozwól parować przez 5 minut. Ten proces parowania poluzowuje przypalona skórkę, ułatwiając jej oddzielenie od delikatnego miąższu.

Step 4

Podczas gdy bakłażan się paruje, wbij jajko do szerokiej płytkiej miski lub talerza. Dodaj szczyptę soli i czarnego pieprzu, następnie energicznie ubij widelcem, aż żółtko i białko będą całkowicie połączone i lekko spienione.

Step 5

Wyjmij bakłażan z worka i obierz całą przypalona skórkę pod chłodną bieżącą wodą, jeśli potrzeba. Osusz ręcznikiem papierowym. Położ obrany bakłażan na desce do krojenia i użyj widelca, aby delikatnie przycisnąć i spłaszczyć go do grubości około 0,5 cm, zachowując ogonka. Bakłażan powinien rozłożyć się jak wachlarz, pozostając w jednym kawałku.

Step 6

Ostrożnie zanurz spłaszczony bakłażan w ubitym jajku, dokładnie pokrywając obie strony. Pozwól nadmiarowi jajka ściec z powrotem do miski. Jajko powinno przylegać do wszystkich szczelin bakłażana.

Step 7

Rozgrzej olej na patelni nieprzywierającej na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 30-45 sekund, aż będzie pachnący, ale nie zbrązowiały. Natychmiast dodaj bakłażan pokryty jajkiem na patelnię, wylewając pozostałą masę jajeczną na wierzch.

Step 8

Smaż przez 3-4 minuty z pierwszej strony, aż jajko będzie złotobrązowe i ścięte, następnie ostrożnie przewróć łydką. Smaż drugą stronę przez kolejne 2-3 minuty, aż jajko będzie całkowicie ścięte i lekko zbrązowiałe. Przełóż na talerz i podawaj natychmiast, gdy jest gorący. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi podawaj z dodatkiem liściastych warzyw lub surówki z ogórka zamiast ryżu, lub ciesz się samym jako posiłkiem bogatym w białko.