

Niskowęglowodanowa tarta warzywno-białkowa bez spodu z sałatką ogrodową

Pożywna tarta bez spodu z białkiem, warzywami i jajkami w kremowej bazie, podawana z bogatą w błonnik sałatką z ciecierzycą – idealna dla stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 45 min

Razem: 60 min

Porcje: 4

GL 7.1 / GI 24

Składniki

for sautéing vegetables oliwa z oliwek

approximately 70g mała cebula, drobno posiekana

non-starchy vegetables like bell peppers, zucchini, mushrooms mieszanka warzyw

or substitute with lean beef mince or canned salmon ugotowane chude białko (kurczak, chude mięso mielone lub łosoś z puszki), rozdrobnione lub drobno posiekane

large eggs, at room temperature jajka

or unsweetened almond milk for lower carbs mleko o obniżonej zawartości tłuszczu

cheddar or mozzarella starty ser o obniżonej zawartości tłuszczu

also called almond flour mąka migdałowa

freshly ground preferred czarny pieprz do smaku

logifoodcoach.com/recipes/niskoweglowodanowa-tarta-warzywno-bialkowa-bez-spodu-z-salatka-ogrodowa

approximately 60g mixed greens mieszanka liści sałaty (rukola, młody szpinak, sałata rzymska)

about 10-12 tomatoes pomidorki koktajlowe, przekrojone na połówki

approximately 200g średni ogórek, pokrojony w plasterki

about 1 large carrot starta marchewka

low-GI legume, rich in fiber ciecierzycy z puszki, przepłukana i odsączona

for salad dressing oliwa z oliwek extra virgin

helps lower glycemic response sok z cytryny lub ocet winny czerwony

season to preference sól i świeżo mielony pieprz, do smaku

Instrukcje

Step 1

Zacznij od przygotowania sałatki ogrodowej: W dużej misce do serwowania połącz mieszankę liści sałaty, przekrojone na połówki pomidorki koktajlowe, pokrojony w plasterki ogórek, startą marchewkę i przepłukaną ciecierzycę. Polej oliwą z oliwek extra virgin i sokiem z cytryny lub octem winnym, następnie delikatnie dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem. Delikatnie wymieszaj, przykryj folią spożywczą i wstaw do lodówki podczas przygotowywania tarty.

Step 2

Rozgrzej piekarnik do 180°C (termoobieg) lub 200°C (grzanie góra-dół). Lekko natłuszc formę do tarty o średnicy 23 cm sprayem do pieczenia lub niewielką ilością oliwy z oliwek, upewniając się, że dno i boki są dobrze pokryte, aby zapobiec przywieraniu.

Step 3

Rozgrzej jedną łyżkę oliwy z oliwek na patelni nieprzywierającej na średnim ogniu. Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż zmięknie i stanie się przezroczysta. Dodaj mieszankę warzyw i gotuj przez kolejne 2-3 minuty, aż będą miękkie, ale wciąż zachowają nieco tekstury. Zdejmij z ognia i rozłóż mieszankę warzywną równomiernie na dnie przygotowanej formy.

logifoodcoach.com/recipes/niskoweglowodanowa-tarta-warzywno-bialkowa-bez-spodu-z-salatka-ogrodowa

Step 4

Rozłóż ugotowane chude białko (kurczak, chude mięso mielone lub łosoś) równomiernie na warstwę warzyw, upewniając się, że dobrze pokrywa całe dno formy. Ta warstwa białka pomoże ustabilizować odpowiedź poziomu cukru we krwi i zapewni satysfakcjonującą konsystencję w całej tarcie.

Step 5

W średniej misce ubij jajka, mleko o obniżonej zawartości tłuszczu, mąkę migdałową i czarny pieprz, aż masa będzie całkowicie gładka, bez grudek. Mąka migdałowa zastępuje tradycyjną mąkę, zapewniając alternatywę o niższym indeksie glikemicznym, jednocześnie dodając zdrowych tłuszczów i białka. Wlej tę kremową masę powoli i równomiernie na warzywa i białko, pozwalając jej osadzić się we wszystkich szczelinach.

Step 6

Posyp startym serem o obniżonej zawartości tłuszczu równomiernie na wierzch tarty. Przenieś formę do rozgrzanego piekarnika i piecz przez 35-40 minut, aż środek będzie całkowicie ścięty (nie powinien się trząść przy delikatnym potrząsaniu), a wierzch będzie lekko złocisty. Nóż wbity w środek powinien wyjść czysty.

Step 7

Wyjmij tartę z piekarnika i pozwól jej odpocząć przez 5 minut przed pokrojeniem na cztery równe porcje. Podawaj każdy kawałek ciepły wraz z obfitą porcją przygotowanej sałatki ogrodowej. Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi zjedz najpierw sałatkę, aby stworzyć barierę z błonnika, a następnie delektuj się tartą bogatą w białko. Ten posiłek zapewnia długotrwałą energię przez 3-4 godziny bez skoków glukozy.