

Niskowęglowodanowa jajecznicą z tofu i zieleniną w Instant Pot

Śniadanie bogate w białko, przyjazne dla poziomu cukru we krwi, gotowe w 22 minuty. Ta pikantna jajecznicą z tofu łączy warzywa bogate w błonnik z przeciwzapalnymi przyprawami dla długotrwałej energii.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 12 min

Razem: 22 min

Porcje: 4

GL 5.1 / GI 21

Składniki

Healthy monounsaturated fats, no glycemic impact oliwa z oliwek extra virgin

Low GI vegetable, adds flavor and prebiotic fiber średnia czerwona lub żółta cebula, pokrojona w kostkę

Nutrient-dense leafy green, virtually no glycemic impact mrożony jarmuż

Low GI, rich in lycopene and fiber pomidory z puszki

High protein, zero glycemic impact, excellent for blood sugar control blok super twardego tofu

B-vitamins, savory flavor, no glycemic impact płatki drożdżowe

Anti-inflammatory spice, no glycemic impact wędzona papryka

May help improve insulin sensitivity czosnek w proszku

logifoodcoach.com/recipes/niskoweglowodanowa-jajecznic-a-z-tofu-i-zielenin-a-w-instant-pot

Use quality sea salt for trace minerals sól morską

Powerful anti-inflammatory, supports metabolic health kurkuma mielona

Enhances turmeric absorption świeżo mielony czarny pieprz

Prevents burning during pressure cooking filtrowana woda lub bulion warzywny

Instrukcje

Step 1

Włącz funkcję Sauté w swoim Instant Pot i pozwól mu się nagrzać przez około 30 sekund. Wlej oliwę z oliwek i obróć, aby pokryć dno garnka. Dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i mrożony jarmuż bezpośrednio do garnka bez rozmrażania.

Step 2

Smaż warzywa przez około 3 minuty, od czasu do czasu mieszając, aż cebula zacznie mięknąć i stanie się przezroczysta. Jarmuż zacznie się rozmrażać i więdnąć w tym czasie.

Step 3

Wlej pomidory z puszką do garnka i gotuj przez kolejną minutę, cały czas mieszając, aby zapobiec przypaleniu. Mieszanka powinna delikatnie bulgotać. Użyj całej puszkę 400 g, aby zapewnić właściwą kontrolę porcji na 4 porcje.

Step 4

Wymij tofu z opakowania i użyj rąk, aby pokruszyć je bezpośrednio do Instant Pot, łamiąc na małe kawałki wielkości kęsa, które przypominają jajecznicę. Wymieszaj z mieszanką warzywną.

Step 5

Dodaj płatki drożdżowe, wędzoną paprykę, czosnek w proszku, sól morską, kurkumę i czarny pieprz do garnka. Wlej wodę lub bulion warzywny i dokładnie wymieszaj wszystko, aby upewnić się, że przyprawy są równomiernie rozprowadzone.

Step 6

Naciśnij Cancel, aby wyłączyć funkcję Sauté. Zamocuj pokrywę Instant Pot na miejscu i przekręć zawór ciśnienia w pozycję Sealing. Wybierz ustawienie Pressure Cook lub Manual i ustaw timer na 3 minuty przy wysokim ciśnieniu.

Step 7

Kiedy cykl gotowania się zakończy i Instant Pot zapiszczy, ostrożnie przekręć zawór ciśnienia w pozycję Venting, aby wykonać szybkie uwolnienie. Gdy cała para ucieknie i zawór pływakowy opadnie, zdejmij pokrywę.

Step 8

Spróbuj jajecznicę i dostosuj przyprawę według potrzeb, dodając więcej soli i pieprzu. Jeśli wolisz suchszą konsystencję, włącz ponownie funkcję Sauté i gotuj przez 2-3 minuty, aby zredukować nadmiar płynu. Podawaj natychmiast, póki jest gorące, opcjonalnie udekorowane świeżymi ziołami lub odrobiną dodatkowych płatków drożdżowych.