

Jajka w koszulkach ze szpinakiem czosnkowym na placuszkach z mąki migdałowej o niskim indeksie glikemicznym

Jajka w koszulkach bogate w białko na przywiedłym szpinaku z czosnkiem, podane na złocistych placuszkach migdałowych – śniadanie przyjazne dla poziomu cukru we krwi, które syci przez cały poranek.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 15 min

Razem: 25 min

Porcje: 1

GL 1.7 / GI 18

Składniki

For poaching duże jaja z wolnego wybiegu

Low GI alternative to wheat flour drobno mielona mąka migdałowa blanszowana

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption mielone siemię lniane

proszek do pieczenia bez aluminium

Healthy fat for sustained energy oliwa z oliwek lub roztopiony olej kokosowy

For binding almond rounds białko jaja

Rich in magnesium for insulin sensitivity świeży młody szpinak lub rozmrożony mrożony szpinak

świeży szczypiorek, drobno posiekany, lub suszony szczypiorek

Contains allicin for glucose moderation mały ząbek czosnku, drobno posiekany

For cooking spinach masło lub masło klarowane

For poaching water ocet spirytusowy lub ocet jabłkowy

To taste sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz

Optional pinch for spinach gałka muskatołowa

Instrukcje

Step 1

Nagrzewaj piekarnik do 180°C i przygotuj małą blachę, wykładając ją papierem do pieczenia. Dzięki temu placki migdałowe się nie przykleją i równomiernie się zarumienią.

Step 2

W średniej misce wymieszaj mąkę migdałową, mączkę lnianą, proszek do pieczenia i małą szczyptę soli morskiej. W osobnej małej miseczce energicznie ubij białko widelcem, aż stanie się pienne i lekko zwiększy objętość. Wlej spienione białko i oliwę do suchych składników, mieszając szpatułką, aż powstanie zwarte, lekko lepkie ciasto.

Step 3

Podziel ciasto migdałowe na 2 lub 3 równe części. Wilgotnymi dłońmi, żeby ciasto się nie kleiło, uformuj z każdej części płaski krążek o grubości około 1 centymetra i średnicy 8-10 centymetrów. Ułóż placki na przygotowanej blasze w pewnej odległości od siebie, a następnie piecz przez 12-15 minut, aż się zarumienią i będą twarde w dotyku. Wyjmij z piekarnika i zostaw na blasze, przygotowując pozostałe składniki.

Step 4

Napełnij średni rondel wodą na wysokość około 8 centymetrów i postaw na średnio wysokim ogniu. Dodaj ocet i szczyptę soli, następnie doprowadź wodę do delikatnego gotowania, w którym małe bąbelki ledwo przebijają się na powierzchnię — unikaj intensywnego wrzenia, bo rozbije ci jajka. Gdy woda się podgrzewa, wbij każde jajko do osobnej małej miseczki lub foremki, żeby łatwiej je przenieść.

Step 5

Rozgrzej masło na patelni na średnim ogniu, aż się rozpuści i zacznie pieniać. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 30-40 sekund, ciągle mieszając, aż będzie pachnący, ale nie zbrązowiał. Natychmiast dodaj cały szpinak na patelnię (będzie go dużo, ale bardzo się zmniejszy). Mieszaj i smaż przez 2-3 minuty, aż całkowicie zwiędnie i zmięknie. Dopraw obficie solą, pieprzem i małą szczyptą gałki muszkatołowej, jeśli używasz. Zdejmij z ognia i przykryj, żeby się nie ostudził.

Step 6

Łyżką stwórz delikatny wir w gotującej się wodzie, mieszając w jednym kierunku. Gdy woda jeszcze się kręci, ostrożnie wsuń pierwsze jajko z miseczki do środka wiru — to pomoże białku owinąć się wokół żółtka i uzyskać ładny kształt. Poczekać 30 sekund, a następnie powtórz z drugim jajkiem. Gotuj bez mieszania przez 3-4 minuty, jeśli chcesz miękkie, płynne żółtka, lub do 6 minut, jeśli wolisz bardziej ścięte. Wyjmij każde jajko durszlakiem i na chwilę połóż na ręczniku papierowym, żeby odsączyć nadmiar wody.

Step 7

Ułóż ciepłe placki migdałowe na talerzu. Podziel czosnkowy szpinak równo między placki, tworząc coś w rodzaju gniazdka na każdym. Delikatnie połóż jedno jajko w koszulce na każdym placku ze szpinakiem, uważając, żeby nie przebić delikatnego żółtka.

Step 8

Na koniec posyp jajka świeżym lub suszonym szczypiorkiem, dodając dodatkową szczyptę czarnego pieprzu, jeśli chcesz. Podawaj natychmiast, gdy wszystko jest ciepłe, a żółtka wciąż cudownie płynne. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi jedz ten posiłek uważnie, zaczynając od szpinaku i jajek, zanim sięgniesz po placki migdałowe.