

Klops warzywny przyjazny dla poziomu cukru we krwi

Bogaty w białko klops wypełniony błonnikiem z soczewicy i warzyw, stworzony z myślą o stabilnej energii bez skoków poziomu glukozy we krwi.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 50 min

Razem: 60 min

Porcje: 4

GL 7.8 / GI 27

Składniki

Choose grass-fed for better omega-3 profile; turkey or chicken mince work equally well
chuda mielona wołowina

Squeeze out excess liquid to prevent soggy texture średnia cukinia, drobno starta

Provides natural sweetness and beta-carotene średnia marchewka, drobno starta

Adds soluble fiber to slow glucose absorption soczewica z puszki, przepłukana i odsączona

Contains quercetin which may support insulin sensitivity mała cebula, drobno posiekana

May help improve glucose metabolism ząbki czosnku, rozgniecione

Binds ingredients while adding complete protein duże jajka

Low-carb binder rich in healthy fats and vitamin E mąka migdałowa

For mixing into meatloaf; provides umami depth przecier pomidorowy bez dodatku soli

logifoodcoach.com/recipes/klops-warzywny-przyjazny-dla-poziomu-cukru-we-krwi

Or use reduced-salt soy sauce for similar savory notes sos worcestershire

Italian seasoning, herbes de Provence, or your favorite blend mieszanka suszonych ziół

Freshly ground for best flavor czarny pieprz

Optional glaze for caramelized top przecier pomidorowy o obniżonej zawartości soli do posmarowania

Serve 1/2 cup per person; eat these first for optimal glucose control mieszanka warzyw gotowanych na parze do podania

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 180°C (termoobieg) lub 200°C (bez termoobiegu). Lekko nasmaruj standardową formę do chleba oliwą z oliwek lub wyłóż papierem do pieczenia dla łatwego wyjęcia.

Step 2

Przygotuj warzywa, drobno ucierając cukinię i marchewkę. Umieść startą cukinię w czystej ściereczce kuchennej lub kilku warstwach ręczników papierowych i mocno wyciśnij, aby usunąć jak najwięcej wilgoci – to zapobiega wodnistemu klopsowi.

Step 3

W dużej misce połącz chudą mieloną wołowinę, wyciśniętą cukinię, startą marchewkę, przepłukaną soczewicę, posiekaną cebulę i rozgnieciony czosnek. Dodaj jajka, mąkę migdałową, jedną łyżkę przecieru pomidorowego, sos worcestershire, suszone zioła i czarny pieprz.

Step 4

Czystymi rękami lub dużą łyżką delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aż się połączą – unikaj nadmiernego mieszania, ponieważ może to sprawić, że klops będzie gęsty i twardy. Masa powinna się trzymać po uciśnięciu, ale nadal wyglądać lekko luźno.

Step 5

Przełóż masę do przygotowanej formy do chleba, delikatnie dociskając, aby wyeliminować pęcherzyki powietrza. Wygładź wierzch tylną stroną łyżki. Jeśli chcesz, rozsmaruj pozostałe dwie łyżki przecieru pomidorowego równomiernie na powierzchni, aby uzyskać aromatyczną glazurę.

Step 6

Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 45-55 minut, aż temperatura wewnętrzna osiągnie 70°C, a soki będą przezroczyste. Wierzch powinien być złotobrazowy i lekko skarmelizowany.

Step 7

Wyjmij z piekarnika i pozwól klopsowi odpocząć w formie przez 10 minut – to pozwala sokom się rozprowadzić i ułatwia krojenie. W międzyczasie przygotuj warzywa gotowane na parze.

Step 8

Ostrożnie wyjmij klops na deskę do krojenia i pokrój na 8 kawałków (2 plastry na porcję). Podawaj natychmiast z warzywami gotowanymi na parze. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru we krwi zjedz najpierw warzywa, a następnie ciesz się bogatym w białko klopsiem.