

Pierścienie z dyni piżmowej nadziewane grzybami – przepis o niskim indeksie glikemicznym

Eleganckie pieczone pierścienie dyni z pikantnym nadzieniem grzybowym i płatkami owsianymi – efektowne danie przyjazne dla poziomu cukru we krwi, naturalnie o niskim IG i bogate w błonnik.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 50 min

Razem: 70 min

Porcje: 4

GL 23.1 / GI 44

Składniki

Medium GI (51) - keep skin on for extra fiber 1 duża dynia piżmowa, obrana lub nieobrana

Minimal glycemic impact spray do smażenia o niskiej kaloryczności

Low GI (10) - adds flavor without spiking blood sugar 1 duża cebula, drobno posiekana

Very low GI (10-15) - high in fiber and protein 800 g mieszanki grzybów, drobno posiekanych

Negligible glycemic impact - may help regulate blood sugar 4 świeże liście szalwii, drobno posiekane, plus 12 całych liści

Minimal glycemic impact - check for added sugars 1 kostka rosołowa warzywna niskosodowa, odpowiednia dla wegan

Low GI (55) - beta-glucan fiber improves insulin response 25 g płatków owsianych

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C termoobieg/400°F/pieczenie 6). Pokrój dynię piżmową w poprzek na dwanaście grubych krążków, każdy o grubości około 1,5-2 centymetrów. Łyżką wydrąż i wyrzuć nasiona oraz włóknisty miąższ ze środka. W przypadku litych plasterków bez naturalnej wnęki użyj okrągłej foremki do ciastek lub małego ostrego noża, aby wyciąć środek, tworząc kształt pierścienia. Zetrzyj na tarce krążki dyni, które wyjąłeś ze środków, i odłóż tę startą dynię na bok do nadzienia.

Step 2

Rozgrzej dużą patelnię nieprzywierającą na małym ogniu i spryskaj lekko sprayem do smażenia. Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż delikatnie przez pięć minut, aż zmięknie i stanie się przezroczysta, od czasu do czasu mieszając, aby się nie zrumieniła.

Step 3

Dodaj posiekane pieczarki, drobno posiekane liście szalwii i odłożoną startą dynię do patelni z cebulą. Dopraw szczyptą soli morskiej i świeżo zmielonego czarnego pieprzu do smaku. Smaż dalej na małym ogniu przez pięć minut, często mieszając, aż pieczarki puszczą sok i zaczną mięknąć.

Step 4

Pokrusz kostkę rosółu warzywnego bezpośrednio do mieszanki z pieczarkami, dokładnie mieszając, aby się całkowicie rozpuściła i równomiernie rozłożyła. Smaż przez dziesięć minut, pozwalając smakowi się rozwinąć i nadmiarowi płynu odparować. Wymieszaj płatki owsiane, aż będą dobrze połączone, następnie przełóż całą masę do dużej miski i odstaw do lekkiego ostygnięcia.

Step 5

Ułóż wszystkie dwanaście kótek dyni na jednej lub dwóch dużych blachach nieprzywierających wyłożonych papierem do pieczenia, upewniając się, że się nie nakładają. Nałóż nadzienie z pieczarek i płatków owsianych do środka każdego kółka, delikatnie dociskając i wygładzając wierzch, aby uzyskać równy, schludny wygląd. Spryskaj nadziewane kółka lekko sprayem do smażenia i piecz w rozgrzanym piekarniku przez 30-35 minut, aż dynia będzie miękka po przekłuciu widelcem, a brzegi lekko złociste i skarmelizowane.

Step 6

Gdy nadziewanym kółkom dyni zostanie około pięciu minut pieczenia, rozgrzej małą patelnię na średnim ogniu z lekką warstwą sprayu do smażenia. Dodaj dwanaście całych liści szałwii i smaż przez 1-2 minuty, aż będą chrupiące i aromatyczne, uważnie obserwując, aby się nie spaliły. Przełóż na papierowy ręcznik, aby odsączyć.

Step 7

Wyjmij kółka dyni z piekarnika i rozłóż je na cztery talerze, po trzy kółka na osobę. Posyp chrupiacymi smażonymi liśćmi szałwii jako dekorację. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi podawaj z gotowaną na parze fasolką szparagową i pokrojonymi paprykami, zachęcając do zjedzenia najpierw warzyw przed kółkami dyni, aby zmaksymalizować efekt błonnika spowalniającego wzrost glukozy. Rozważ dodanie odrobiny oliwy z oliwek extra virgin lub małej porcji orzechów, aby dodatkowo obniżyć indeks glikemiczny dzięki zdrowym tłuszczom.