

Tofu w migdałowej panierce z glazurą musztardową bez cukru

Chrupiące pieczone tofu w orzechowej panierce z pikantną glazurą — bogate w białko, przyjazne dla poziomu cukru we krwi danie gotowe w niecałe 30 minut.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 18 min

Razem: 28 min

Porcje: 5

GL 1.1 / GI 5

Składniki

Low GI alternative to pecans; provides healthy fats and protein surowe migdały

Low GI flour substitute; GI ~0, replaces all-purpose flour mąka migdałowa

Zero glycemic impact; replaces brown sugar erytrytol w granulkach lub słodzik z owocu mnicha

sól koshona

Pure protein; GI ~0; is_liquid: false when used as coating płynne białka jaj

Low GI (~15); excellent plant protein source tofu extra twarde, odsączone i odcisnięte, pokrojone na 5 plastrów

Low GI alternative; yacon syrup has prebiotic benefits zamiennik miodu bez cukru lub syrop yacon

Negligible glycemic impact; adds tangy flavor musztarda dijon

logifoodcoach.com/recipes/tofu-w-migdalowej-panierce-z-glazura-musztardowa-bez-cukru

Zero glyceemic impact; provides maple flavor without sugar syrop o smaku klonowym bez cukru

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyłóż dużą blachę papierem do pieczenia lub lekko spryskaj olejem, żeby się nie przywierało.

Step 2

Dodaj surowe migdały, mąkę migdałową, słodzik erytrytol i sól koszerne do malaksera. Pulsuj, aż mieszanka osiągnie konsystencję przypominającą grubą bułkę tartą — uważaj, żeby nie zmielić na pastę. Przełóż tę orzechową panierkę do płytkiego naczynia.

Step 3

Wlej płynne białka jaj do drugiego płytkiego naczynia. Dokładnie osusz plastry tofu ręcznikami papierowymi, żeby panierka dobrze się przykleiła.

Step 4

Pracując z jednym plastrem tofu na raz, zanurz go najpierw w białkach jaj, oblewając ze wszystkich stron, potem mocno wciśnij w migdałową mieszankę, obracając, żeby równomiernie pokryć. Układaj każdy panierowany plaster na przygotowanej blasze z odstępami między kawałkami.

Step 5

Piecz tofu przez 16-20 minut, przewracając w połowie czasu, aż panierka będzie złocista i chrupiąca. Temperatura wewnętrzna powinna osiągnąć co najmniej 75°C.

Step 6

Podczas pieczenia tofu wymieszaj w małej miseczce zamiennik miodu bez cukru, musztardę dijon i syrop klonowy bez cukru, aż będzie gładkie i dobrze połączone.

Step 7

Wyjmij tofu z piekarnika i zostaw na 2 minuty. Polej pikantną glazurą ciepłe plastry tofu tuż przed podaniem. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru we krwi podawaj z dużą porcją warzyw niskoskrobiowych lub zielonych liści.