

Placek warzywny z kukurydzą bogaty w białko

Placek jajeczny bogaty w białko, pełen warzyw i z dodatkiem kukurydzy – posiłek przyjazny dla poziomu cukru we krwi, który zapewnia sytość na wiele godzin dzięki odpowiednim proporcjom i połączeniu z białkiem.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 40 min

Porcje: 4

GL 11.3 / GI 38

Składniki

High-quality protein source that stabilizes blood sugar duże jaja

Moderate GI; balanced by protein and fiber in recipe ziarna kukurydzy w wodzie, odsączone

Low-glycemic vegetable, adds flavor without sugar impact dymka, drobno pokrojona

Very low GI, high in fiber and vitamin C zielona papryka, bez pestek i pokrojona w kostkę

Low-glycemic, adds natural sweetness without spiking glucose czerwona papryka, bez pestek i pokrojona w kostkę

Low GI, provides lycopene and acidity to slow digestion pomidory, pokrojone w kostkę

Optional; capsaicin may improve insulin sensitivity czerwona papryczka chilli, bez pestek i pokrojona w kostkę

Concentrated tomato flavor without added sugars przecier pomidorowy

logifoodcoach.com/recipes/placek-z-kukurydza-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Acidity helps moderate glycemic response limonki, wyciśnięty sok

Minimal fat for cooking without excess calories spray do smażenia o niskiej kaloryczności

Leafy greens eaten first help blunt glucose spike rukola, do podania

Instrukcje

Step 1

W dużej misce rozbij jaja i ubij je dokładnie, aż będą dobrze połączone i lekko spienione. Dopraw świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku.

Step 2

Całkowicie odsącz ziarna kukurydzy i dodaj je do ubitych jaj. Drobno pokrój połowę dymki i dodaj do masy jajecznej razem z pokrojoną w kostkę zieloną papryką. Wymieszaj wszystko razem, aż składniki będą równomiernie rozłożone w jajecznej bazie.

Step 3

Przygotuj świeżą salsę, łącząc pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę, posiekane pomidory, pozostałą pokrojoną cebulkę dymkę i pokrojoną w kostkę czerwoną papryczką chili w osobnej misce. W małym naczyniu wymieszaj niesłodzony przecier pomidorowy ze świeżo wyciśniętym sokiem z limonki na gładką masę, a następnie wmieszaj tę mieszankę do salsy. Dopraw czarnym pieprzem i odstaw na bok.

Step 4

Rozgrzej grill do wysokiej temperatury. Spryskaj dużą patelnię nieprzywierającą obficie niskokalorycznym sprayem do smażenia i postaw na średnio-niskim ogniu. Pozwól patelni rozgrzać się przez około minutę.

Step 5

Wlej mieszankę jajeczno-warzywną na rozgrzaną patelnię, rozkładając ją równomiernie po całej powierzchni. Smaż bez mieszania przez 5 do 6 minut, pozwalając spodowi się zetrzeć i zrumienić, podczas gdy wierzch zaczyna się ściskać, ale pozostaje lekko wilgotny.

Step 6

Przenieś patelnię pod rozgrzany grill i smaż przez dodatkowe 3 do 4 minuty, uważnie obserwując, aż wierzch będzie całkowicie ścięty, lekko zrumieniony i przesmażony. Placek powinien być twardy w dotyku w środku.

Step 7

Wyjmij placek z patelni i pozwól mu ostygnąć przez 5 minut przed pokrojeniem na 8 równych kawałków. Podawaj 2 kawałki na osobę z obfitą garścią rukoli i łyżką świeżej salsy na wierzchu. Ta wielkość porcji zapewnia, że obciążenie glikemiczne pozostaje niskie na poziomie 11,3 na porcję. Przechowuj pozostałe kawałki i salsę w oddzielnych szczelnych pojemnikach w lodówce do 3 dni, co ułatwi przygotowanie posiłków.

Step 8

Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi zjedz najpierw sałatkę z rukoli, a następnie kawałki placka z salsą na wierzchu. Ta kolejność jedzenia pomaga błonnikowi dotrzeć najpierw do układu pokarmowego, łagodząc odpowiedź glukozy z kukurydzy. Jeśli masz ścisłe wymagania dotyczące kontroli poziomu cukru we krwi, rozważ użycie cukinii lub kalafiora zamiast kukurydzy, aby uzyskać jeszcze niższy wpływ glikemiczny.