

Dynia delicata nadziewana indykiem o niskim indeksie glikemicznym z tahini

Pełne składników odżywczych łódeczki z dyni delicata nadziewane aromatycznym mielonym indykiem, pieczarkami i jarmużem tworzą idealnie zbilansowany posiłek o niskim IG, który nie podniesie poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 45 min

Razem: 60 min

Porcje: 4

GL 10.5 / GI 29

Składniki

Low GI (~50), rich in fiber and complex carbohydrates 2 średnie dynie delicata (około 500 g każda), przekrojone wzdłuż na połowy i oczyszczone z pestek

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone

No glycemic impact różowa sól himalajska, do smaku

No glycemic impact świeżo zmielony czarny pieprz, do smaku

Low GI (~10), adds flavor and prebiotic fiber 1 szklanka żółtej cebuli, drobno posiekanej

Very low GI (~15), high water and fiber content 1 szklanka łodyg selera, drobno posiekanych

Minimal glycemic impact, supports metabolic health 2 duże ząbki czosnku, drobno posiekane

Very low GI (~10), adds umami and B vitamins 1 szklanka pieczarek brązowych lub białych, posiekanych

Zero GI, high-quality protein stabilizes blood sugar 500 g chudego mielonego indyka (93% chudego)

No glycemic impact 1 łyżka ekologicznej soli czosnkowej

No glycemic impact, adds antioxidants ½ łyżeczki wędzonej papryki

May help improve insulin sensitivity 1 łyżeczka mielonego kminku

Very low GI (~2), extremely high in fiber and nutrients 1 szklanka świeżych liści jarmużu, bez łodyg i posiekanych

Low GI (~25), healthy fats slow carb absorption 2 łyżki tahini (pasty sezamowej)

No glycemic impact, adds fresh flavor 2 łyżki świeżego szczypiorku, drobno posiekanego

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej piekarnik do 220°C. Wyłóż dużą blachę z rantem papierem do pieczenia, aby ułatwić sprzątanie.

Step 2

Przygotuj dynię delicata, przekrawając każdą wzdłuż na połowy i wygarniając pestki łyżką. Posmaruj przekrojone powierzchnie i wnętrza 2 łyżkami oliwy z oliwek, a następnie obficie przypraw różową solą himalajską i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Ułóż połówki dyni stroną przekrojoną do góry na przygotowanej blasze.

Step 3

Piecz dynię w rozgrzanym piekarniku przez 35 do 40 minut, aż mięsz będzie miękki po przekłuciu widelcem i lekko skarmelizowany na brzegach. Naturalne cukry się skoncentrują, tworząc słodki kontrast dla pikantnego nadzienia.

Step 4

Podczas gdy dynia się piecze, przygotuj nadzienie z indyka. Rozgrzej pozostałe 2 łyżki oliwy z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę, seler i drobno posiekany czosnek. Smaż przez 4 do 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż cebula stanie się przezroczysta, a warzywa zmiękną. Dodaj posiekane pieczarki i smaż jeszcze przez 2 do 3 minuty, aż puszczą wilgoć i staną się miękkie.

Step 5

Zwiększ ogień do średnio-wysokiego i dodaj mielonego indyka na patelnię, rozbijając go drewnianą łyżką. Posyp solą czosnkową, wędzoną papryką i mielonym kminkiem. Smaż przez 4 do 5 minut, często mieszając i rozbijając większe kawałki, aż indyk będzie całkowicie usmażony bez różowych fragmentów.

Step 6

Zmniejsz ogień do średnio-niskiego i wmieszaj posiekane liście jarmużu. Smaż przez 1 do 2 minuty, stale mieszając, tylko do momentu, aż jarmuż zwiednie i stanie się miękki, ale nadal zachowa intensywny zielony kolor. Zdejmij patelnię z ognia.

Step 7

Wmieszaj tahini do mieszanki z indykiem, aż będzie równomiernie rozprowadzone, tworząc kremową powłokę, która spaja nadzienie. Spróbuj i dopraw dodatkowo solą i pieprzem według potrzeb.

Step 8

Wyjmij upieczoną dynię z piekarnika i obficie napełnij każde wnętrze mieszanką z indykiem, układając ją lekko na kopczyk. Udekoruj drobno posiekanym świeżym szczypiorkiem i podawaj natychmiast, przewidując jedną nadziewaną połówkę dyni na osobę. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi zachęcaj gości, aby najpierw zjedli bogate w białko nadzienie, a następnie delektowali się dynią.