

Dynia delicata faszerowana indykiem z tahiną – przepis o niskim indeksie glikemicznym

Naturalnie słodka dynia delicata nadziana pikantnym indykiem i warzywami tworzy idealnie zrównoważony posiłek przyjazny dla poziomu cukru we krwi, który syci bez skoków glikemii.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 45 min

Razem: 60 min

Porcje: 4

GL 10.5 / GI 29

Składniki

Low-medium GI; rich in fiber and beta-carotene 2 średnie dynie delicata (około 500 g każda), przekrojone wzdłuż na połówki i pozbawione pestek

4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone

sól himalajska, do smaku

świeżo zmielony czarny pieprz, do smaku

1 szklanka żółtej cebuli, drobno posiekanej

1 szklanka selera naciowego, drobno posiekanego

2 ząbki czosnku, posiekane

Very low GI; adds umami without carbs 1 szklanka pieczarek brązowych, posiekanych
logifoodcoach.com/recipes/dynia-delicata-faszerowana-indykiem-z-tahina

High protein; no glycemic impact 500 g chudego mielonego indyka (93% chudego)

1 łyżka soli czosnkowej

½ łyżeczki wędzonej papryki

1 łyżeczka mielonego kminku

Very low GI; high fiber and nutrients 1 szklanka świeżych liści jarmużu, bez łodyg i posiekanych

Low GI; healthy fats slow glucose absorption 2 łyżki tahiny (pasty sezamowej)

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej piekarnik do 220°C. Wyłóż dużą blachę do pieczenia papierem do pieczenia dla łatwego czyszczenia.

Step 2

Posmaruj przecięte powierzchnie i wnętrza połówek dyni delicata 2 łyżkami oliwy z oliwek, zapewniając równomierne pokrycie. Dopraw miąższ obficie solą himalajską i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Ułóż połówki dyni stroną przeciętą do góry na przygotowanej blasze.

Step 3

Przenieś blachę do rozgrzanego piekarnika i piecz dynię przez 35 do 40 minut, aż miąższ będzie miękki po przekłuciu widelcem i lekko skarmelizowany na brzegach. Naturalne cukry się skoncentrują, tworząc subtelnie słodki smak.

Step 4

Podczas gdy dynia się piecze, rozgrzej pozostałe 2 łyżki oliwy z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę, seler i posiekany czosnek. Smaż przez 4 do 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż cebula stanie się przezroczysta, a warzywa zmiękną.

Step 5

Dodaj posiekane pieczarki na patelnię i kontynuuj gotowanie przez 2 do 3 minuty, aż puszcza wodę i staną się miękkie. Pieczarki dodadzą bogatego smaku umami bez wpływu na poziom cukru we krwi.

Step 6

Zwiększ nieco ogień i dodaj mielonego indyka na patelnię, rozbijając go drewnianą łyżką. Posyp solą czosnkową, wędzoną papryką i mielonym kminkiem. Gotuj przez 4 do 5 minut, często mieszając, aż indyk będzie całkowicie ugotowany bez różowych fragmentów.

Step 7

Wmieszaj posiekane liście jarmużu i gotuj przez 1 do 2 minuty, aż zwiędną i zmiękną. Zdejmij patelnię z ognia i wmieszaj tahinę, dokładnie mieszając, aż nadzienie stanie się kremowe i dobrze połączone. Spróbuj i dostosuj przyprawy dodatkową solą i pieprzem, jeśli potrzeba.

Step 8

Wyjmij pieczoną dynię z piekarnika i obficie napełnij każde wnętrze mieszanką z indyka, układając ją lekko na kopczyk. Udekoruj świeżo posiekanym szczypiorkiem i podawaj natychmiast, przewidując jedną faszerowaną połówkę dyni na osobę jako kompletny, przyjazny dla poziomu cukru we krwi posiłek.