

Empadão de carne com batatas Carisma de baixo IG

Uma versão amiga do açúcar no sangue deste clássico britânico reconfortante, com carne magra, vegetais ricos em fibras e batatas Carisma especiais de baixo IG para energia estável.

Preparação: 20 min

Cozedura: 60 min

Total: 80 min

Porções: 6

GL 29.0 / GI 59

Ingredientes

Heart-healthy monounsaturated fat, minimal glycemic impact azeite virgem extra

Adds savory depth; protein and fat help moderate blood sugar response bacon entremeado, picado

Low GI vegetable, adds fiber and flavor cebola, cortada em cubos pequenos

Medium GI when cooked, but fiber content helps slow absorption cenoura, descascada e picada finamente

Very low GI, adds fiber and crunch talo de aipo, aparado e picado finamente

Negligible glycemic impact, may help improve insulin sensitivity dentes de alho grandes, esmagados

High-quality protein with zero glycemic impact, promotes satiety carne picada magra

Low GI, concentrated umami flavor concentrado de tomate, sem sal adicionado

logifoodcoach.com/recipes/empadao-de-carne-com-batatas-carisma-de-baixo-ig

Minimal carbs, alcohol cooks off; adds complexity vinho tinto

No glycemic impact, aromatic herb tomilho fresco, picado finamente

No glycemic impact, enhances flavor pimenta preta moída na hora

Low-medium GI, excellent fiber and plant protein source ervilhas congeladas

Small amount for thickening, minimal glycemic impact in this quantity farinha de trigo

Liquid, no glycemic impact, adds savory depth caldo de carne com sal reduzido

Aromatic, no glycemic impact folha de louro

Special low-GI variety (GI ~55 vs 85 for regular potatoes), key to blood sugar control
batatas Carisma, descascadas e cortadas ao meio

Liquid, low GI, protein helps stabilize blood sugar leite com gordura reduzida

Protein and fat with no glycemic impact, adds calcium queijo cheddar ralado com gordura reduzida

Instruções

Step 1

Pré-aquece o forno a 200°C. Posiciona a prateleira no centro do forno para uma cozedura uniforme.

Step 2

Aquece o azeite numa caçarola grande antiaderente ou frigideira funda em lume médio-alto. Adiciona o bacon picado e refoga por 4-5 minutos até ficar dourado e libertar a gordura, mexendo ocasionalmente para evitar que pegue.

Step 3

Adiciona a cebola cortada em cubos, a cenoura picada, o aipo e o alho esmagado à frigideira com o bacon. Cozinha por 5-6 minutos, mexendo frequentemente, até os vegetais amolecerem e a cebola ficar translúcida. Esta base de vegetais adiciona fibras cruciais para retardar a absorção de glicose.

Step 4

Aumenta ligeiramente o lume e adiciona a carne picada magra à frigideira. Desfaz com uma colher de pau e cozinha por 6-8 minutos até ficar completamente dourada sem partes rosadas. Junta o concentrado de tomate, o vinho tinto, o tomilho picado, a pimenta preta e as ervilhas congeladas. Deixa levantar fervura vigorosa, depois reduz o lume para médio-baixo e deixa cozinhar em lume brando por 8-10 minutos até o líquido reduzir cerca de um terço.

Step 5

Polvilha a farinha sobre a mistura de carne e mexe bem para incorporar. Adiciona o caldo de carne e a folha de louro. Continua a cozinhar em lume brando por 10-12 minutos, mexendo ocasionalmente, até o molho engrossar para uma consistência rica tipo molho. Retira do lume, remove a folha de louro, tapa a frigideira e reserva enquanto preparamos a cobertura de batata.

Step 6

Enquanto a carne cozinha, coloca as batatas Carisma cortadas ao meio numa panela grande e cobre com água fria. Leva a ferver em lume alto, depois reduz para médio e cozinha por 15-18 minutos até as batatas ficarem completamente macias quando espetadas com um garfo. Escorre bem e devolve as batatas à panela quente. Adiciona o leite com gordura reduzida e esmaga vigorosamente até ficar completamente cremoso e sem grumos.

Step 7

Transfere a mistura de carne para uma forma de ir ao forno (aproximadamente 23x30cm) e espalha uniformemente pelo fundo. Coloca o puré de batatas Carisma sobre a camada de carne, espalhando cuidadosamente para cobrir completamente e criar uma superfície uniforme. Usa um garfo para criar ranhuras decorativas no topo se desejas—estas vão ficar lindamente estaladiças. Polvilha o queijo cheddar ralado com gordura reduzida uniformemente sobre a camada de batata.

Step 8

Coloca o empadão montado no forno pré-aquecido e assa por 28-32 minutos até o topo ficar dourado e o queijo derreter e borbulhar. Para cor extra, podes finalizar no grelhador por 2-3 minutos, vigiando cuidadosamente para evitar queimar. Deixa repousar 5 minutos antes de servir para as camadas assentarem, facilitando o porcionamento e maximizando os benefícios para o açúcar no sangue ao permitir que o prato arrefeça ligeiramente.