

Bolinhos dourados de batata-doce com farinha de amêndoa e pickles fermentados

Bolinhos ricos em proteína com batata-doce reduzida, farinha de amêndoa e linhaça criam uma refeição amiga do açúcar no sangue. Crocantes, satisfatórios e perfeitamente equilibrados.

Preparação: 15 min

Cozedura: 12 min

Total: 27 min

Porções: 1

GL 10.8 / GI 22

Ingredientes

Reduced portion for lower glycemic load; moderate GI when paired with protein and fat

batata-doce, descascada e ralada

Increased for protein and binding; helps stabilize blood sugar ovos médios

Probiotic-rich; acetic acid helps moderate glucose response pepino em conserva, fatiado

Low glycemic impact; adds aromatic flavor cebola branca, picada finamente

Replaces wheat flour; provides healthy fats and protein with minimal glycemic impact

farinha de amêndoa

Adds soluble fiber and omega-3s; helps slow glucose absorption farinha de linhaça moída

Healthy cooking fat; zero glycemic impact óleo de abacate ou óleo de coco para cozinhar

Minimal glycemic impact; may support insulin sensitivity dente de alho, picado

logifoodcoach.com/recipes/bolinhos-dourados-batata-doce-farinha-amendoa-picles-fermentados

For seasoning; no glycemic impact sal marinho

Enhances nutrient absorption; no glycemic impact pimenta-do-reino moída na hora

Adds smoky depth; no glycemic impact páprica defumada

Contains curcumin; may support healthy insulin sensitivity açafrão-da-terra em pó

Pinch for warmth; no glycemic impact noz-moscada moída

Optional; adds protein and fat to further slow glucose absorption creme de leite fresco integral ou iogurte grego para servir

Instruções

Step 1

Lave bem a batata-doce em água corrente fria e use um descascador de legumes para remover completamente a casca. Rale a batata-doce descascada usando os furos grandes de um ralador, coletando os fios em uma tigela média. Pegue a batata-doce ralada com as mãos ou envolva em um pano de prato limpo e aperte firmemente para remover o excesso de umidade, o que vai ajudar os bolinhos a ficarem bem crocantes durante o cozimento.

Step 2

Descasque a cebola branca e corte em pedaços bem pequenos e uniformes para garantir uma distribuição uniforme nos bolinhos. Adicione a cebola picada à tigela com a batata-doce ralada. Descasque e pique finamente o dente de alho, depois adicione à mistura, mexendo brevemente para combinar os aromáticos com a batata-doce.

Step 3

Quebre os dois ovos diretamente na tigela com a mistura de batata-doce e use um garfo para batê-los bem, garantindo que os ovos cubram todos os fios de legumes. Adicione a farinha de amêndoa e a farinha de linhaça à tigela, mexendo vigorosamente com o garfo até que os ingredientes secos estejam completamente incorporados e não restem grumos. A massa deve ter uma consistência coesa e levemente grossa.

Step 4

Tempere a massa com sal marinho, pimenta-do-reino moída na hora, páprica defumada, açafreão-da-terra em pó e uma pitada pequena de noz-moscada. Misture tudo muito bem até que os temperos estejam distribuídos uniformemente e a massa tenha uma cor dourada uniforme do açafreão. Deixe a mistura descansar por 3-4 minutos para que a linhaça e a farinha de amêndoa absorvam a umidade e liguem os ingredientes, criando uma massa mais estável.

Step 5

Aqueça uma frigideira antiaderente ou uma panela de ferro bem temperada em fogo médio e adicione o óleo, girando a panela para cobrir toda a superfície do fundo uniformemente. Espere até o óleo brilhar e parecer quente, mas sem fumer — isso indica a temperatura perfeita para conseguir uma casca crocante sem queimar.

Step 6

Usando uma colher de sopa grande, pegue aproximadamente 2-3 colheres de sopa de massa para cada bolinho e coloque na panela quente, deixando espaço adequado entre cada um. Use as costas da colher para pressionar suavemente e achatá-los em um disco redondo de cerca de meio centímetro de espessura. Cozinhe apenas 2-3 bolinhos por vez para evitar lotar a panela, o que pode baixar a temperatura e resultar em bolinhos moles em vez de crocantes.

Step 7

Deixe os bolinhos cozinharem sem mexer por 3-4 minutos até que as bordas pareçam firmes e secas, e o fundo desenvolva uma crosta dourada bem escura. Deslize cuidadosamente uma espátula fina por baixo de cada bolinho e vire em um movimento suave. Cozinhe o segundo lado por mais 2-3 minutos até atingir a mesma cor dourada e textura crocante. Transfira os bolinhos prontos para um prato forrado com papel toalha para escorrer o excesso de óleo.

Step 8

Continue cozinhando a massa restante em lotes, adicionando um fio pequeno de óleo à panela entre os lotes se necessário para manter a superfície antiaderente. Mantenha os bolinhos prontos aquecidos em um prato enquanto completa os lotes restantes. Arrume os bolinhos quentes em um prato de servir ao lado dos pepinos em conserva fatiados. Para melhor controle da glicemia e mais cremosidade, cubra cada bolinho com uma colherada generosa de creme de leite fresco integral ou iogurte grego. Sirva imediatamente enquanto os bolinhos estão quentes e no auge da crocância, aproveitando o contraste entre as panquecas quentes e salgadas e os picles frios e ácidos.