

Bolo de carne recheado de vegetais amigo do açúcar no sangue

Um bolo de carne rico em proteínas e cheio de fibras de lentilhas e vegetais, pensado para fornecer energia constante sem disparar os níveis de glicose no sangue.

Preparação: 10 min

Cozedura: 50 min

Total: 60 min

Porções: 4

GL 7.8 / GI 27

Ingredientes

Choose grass-fed for better omega-3 profile; turkey or chicken mince work equally well
carne picada magra

Squeeze out excess liquid to prevent soggy texture abobrinha média, finamente ralada

Provides natural sweetness and beta-carotene cenoura média, finamente ralada

Adds soluble fiber to slow glucose absorption lentilhas enlatadas, lavadas e escorridas

Contains quercetin which may support insulin sensitivity cebola pequena, finamente picada

May help improve glucose metabolism dentes de alho, esmagados

Binds ingredients while adding complete protein ovos grandes

Low-carb binder rich in healthy fats and vitamin E farinha de amêndoas

For mixing into meatloaf; provides umami depth concentrado de tomate, sem sal adicionado

Or use reduced-salt soy sauce for similar savory notes molho inglês

Italian seasoning, herbes de Provence, or your favorite blend ervas secas mistas

Freshly ground for best flavor pimenta preta

Optional glaze for caramelized top concentrado de tomate com sal reduzido para cobertura

Serve 1/2 cup per person; eat these first for optimal glucose control vegetais cozidos a vapor mistos para acompanhar

Instruções

Step 1

Posiciona a prateleira do forno no centro e pré-aquece a 180°C com ventilação ou 200°C convencional. Unta levemente uma forma de bolo inglês padrão com azeite ou forra com papel vegetal para facilitar a remoção.

Step 2

Prepara os vegetais ralando finamente a abobrinha e a cenoura. Coloca a abobrinha ralada num pano de cozinha limpo ou várias camadas de papel de cozinha e aperta firmemente para remover o máximo de umidade possível—isto evita um bolo de carne aguado.

Step 3

Numa tigela grande, combina a carne picada magra, abobrinha espremida, cenoura ralada, lentilhas lavadas, cebola picada e alho esmagado. Adiciona os ovos, farinha de amêndoas, uma colher de sopa de concentrado de tomate, molho inglês, ervas secas e pimenta preta.

Step 4

Usando as mãos limpas ou uma colher grande, mistura suavemente todos os ingredientes até ficarem apenas combinados—evita misturar demais pois isto pode tornar o bolo de carne denso e duro. A mistura deve manter-se unida quando pressionada mas ainda parecer ligeiramente solta.

Step 5

Transfere a mistura para a forma preparada, pressionando suavemente para eliminar bolsas de ar. Alisa o topo com as costas de uma colher. Se desejas, espalha as duas colheres de sopa restantes de concentrado de tomate uniformemente sobre a superfície para um glaceado saboroso.

Step 6

Assa no forno pré-aquecido durante 45-55 minutos até a temperatura interna atingir 70°C e os sucos saírem claros. O topo deve estar dourado e ligeiramente caramelizado.

Step 7

Retira do forno e deixa o bolo de carne repousar na forma durante 10 minutos—isto permite que os sucos se redistribuam e torna o corte muito mais fácil. Entretanto, prepara os vegetais cozidos a vapor.

Step 8

Vira cuidadosamente o bolo de carne para uma tábua de cortar e corta em 8 fatias (2 fatias por porção). Serve imediatamente com vegetais cozidos a vapor ao lado. Para melhor controlo do açúcar no sangue, come os vegetais primeiro, depois desfruta do bolo de carne rico em proteína.