

Abóbora delicata recheada com peru de baixo índice glicêmico e tahine

Abóbora delicata recheada com peru moído, cogumelos e couve cria uma refeição perfeitamente equilibrada de baixo IG que não eleva o açúcar no sangue.

Preparação: 15 min

Cozedura: 45 min

Total: 60 min

Porções: 4

GL 10.5 / GI 29

Ingredientes

Low GI (~50), rich in fiber and complex carbohydrates 2 abóboras delicata médias (cerca de 450g cada), cortadas ao meio no sentido do comprimento e sem sementes

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 4 colheres de sopa de azeite extra virgem, divididas

No glycemic impact Sal rosa do Himalaia, a gosto

No glycemic impact Pimenta-do-reino moída na hora, a gosto

Low GI (~10), adds flavor and prebiotic fiber 1 xícara de cebola amarela, picada finamente

Very low GI (~15), high water and fiber content 1 xícara de talos de salsão, picados finamente

Minimal glycemic impact, supports metabolic health 2 dentes grandes de alho, picados

Very low GI (~10), adds umami and B vitamins 1 xícara de cogumelos cremini ou champignon, picados

logifoodcoach.com/recipes/abobora-delicata-recheada-com-peru-de-baixo-indice-glicemico-e-tahine

Zero GI, high-quality protein stabilizes blood sugar 450g de perú moído magro (93% magro)

No glycemic impact 1 colher de sopa de sal de alho

No glycemic impact, adds antioxidants ½ colher de chá de pimenta defumada

May help improve insulin sensitivity 1 colher de chá de cominho em pó

Very low GI (~2), extremely high in fiber and nutrients 1 xícara de folhas de couve frescas, sem talos e picadas

Low GI (~25), healthy fats slow carb absorption 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)

No glycemic impact, adds fresh flavor 2 colheres de sopa de cebolinha fresca, picada

Instruções

Step 1

Posicione uma grade do forno no centro e preaqueça seu forno a 220°C. Forre uma assadeira grande com bordas com papel manteiga para facilitar a limpeza.

Step 2

Prepare a abóbora delicata cortando cada uma ao meio no sentido do comprimento e retirando as sementes com uma colher. Pincele as superfícies cortadas e cavidades com 2 colheres de sopa de azeite, depois tempere generosamente com sal rosa do Himalaia e pimenta-do-reino moída na hora. Arrume as metades de abóbora com o lado cortado para cima na assadeira preparada.

Step 3

Asse a abóbora no forno preaquecido por 35 a 40 minutos, até que a polpa esteja macia ao garfo e levemente caramelizada nas bordas. Os açúcares naturais vão se concentrar, criando um contraste doce com o recheio salgado.

Step 4

Enquanto a abóbora assa, prepare o recheio de peru. Aqueça as 2 colheres de sopa restantes de azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a cebola picada, o salsão e o alho picado. Refogue por 4 a 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a cebola fique translúcida e os vegetais amoleçam. Adicione os cogumelos picados e continue cozinhando por mais 2 a 3 minutos até que liberem sua umidade e fiquem macios.

Step 5

Aumente o fogo para médio-alto e adicione o peru moído à frigideira, quebrando-o com uma colher de pau. Polvilhe o sal de alho, a páprica defumada e o cominho. Cozinhe por 4 a 5 minutos, mexendo frequentemente e quebrando pedaços grandes, até que o peru esteja completamente cozido sem nenhum rosa restante.

Step 6

Reduza o fogo para médio-baixo e incorpore as folhas de couve picadas. Cozinhe por 1 a 2 minutos, mexendo constantemente, apenas até que a couve murche e fique macia, mas ainda mantenha sua cor verde vibrante. Retire a frigideira do fogo.

Step 7

Misture o tahine na mistura de peru até ficar uniformemente distribuído, criando uma cobertura cremosa que une o recheio. Prove e ajuste o tempero com sal e pimenta adicional conforme necessário.

Step 8

Retire a abóbora assada do forno e recheie generosamente cada cavidade com a mistura de peru, fazendo um montinho. Decore com cebolinha fresca picada e sirva imediatamente, permitindo uma metade de abóbora recheada por pessoa. Para controle ideal do açúcar no sangue, incentive os comensais a comer primeiro o recheio rico em proteínas, depois aproveitar a abóbora.