

Abóbora delicata recheada com peru e tahine de baixo índice glicêmico

Abóbora delicata naturalmente doce recheada com peru e vegetais cria uma refeição perfeitamente equilibrada e amigável para o açúcar no sangue que satisfaz sem causar picos.

Preparação: 15 min

Cozedura: 45 min

Total: 60 min

Porções: 4

GL 10.5 / GI 29

Ingredientes

Low-medium GI; rich in fiber and beta-carotene 2 abóboras delicata médias (cerca de 500g cada), cortadas ao meio no sentido do comprimento e sem sementes

4 colheres de sopa de azeite extra virgem, divididas

Sal rosa do Himalaia, a gosto

Pimenta-do-reino moída na hora, a gosto

1 xícara de cebola amarela, picada finamente

1 xícara de talos de aipo, picados finamente

2 dentes de alho, picados

Very low GI; adds umami without carbs 1 xícara de cogumelos cremini, picados

High protein; no glycemic impact 500g de peru moído magro (93% magro)

1 colher de sopa de sal de alho orgânico

½ colher de chá de páprica defumada

1 colher de chá de cominho em pó

Very low GI; high fiber and nutrients 1 xícara de folhas de couve frescas, sem talos e picadas

Low GI; healthy fats slow glucose absorption 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)

Instruções

Step 1

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

Step 2

Pincele as superfícies cortadas e cavidades das metades da abóbora delicata com 2 colheres de sopa de azeite, garantindo cobertura uniforme. Tempere a polpa generosamente com sal rosa do Himalaia e pimenta-do-reino moída na hora. Arrume as metades da abóbora com o lado cortado para cima na assadeira preparada.

Step 3

Transfira a assadeira para o forno preaquecido e asse a abóbora 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 sabor sutilmente doce.

Step 4

Enquanto a abóbora assa, aqueça as 2 colheres de sopa restantes de azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a cebola picada, o aipo e o alho picado. Refogue por 4 a 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a cebola fique translúcida e os vegetais amoleçam.

Step 5

Adicione os cogumelos picados à frigideira e continue cozinhando por 2 a 3 minutos até que liberem sua umidade e fiquem macios. Os cogumelos vão adicionar sabor umami ricos sem impactar o açúcar no sangue.

Step 6

Aumente o fogo levemente 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, até que o peru esteja completamente cozido sem nenhum rosa restante.

Step 7

Misture as folhas de couve picadas e cozinhe por 1 a 2 minutos até que murchem e amoleçam. Retire a frigideira do fogo e incorpore o tahine, misturando bem até que o recheio fique cremoso e bem combinado. Prove e ajuste o tempero com sal e pimenta adicionais se 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 uma refeição completa e amigável para o açúcar no sangue.