

Blomkålsplättar med avokado (lågt GI)

Krispiga gyllene plättar gjorda på blomkålsris, krämig avokado och ägg – ett utsökt lågkolhydratalternativ som håller blodsockret stabilt samtidigt som det stillar sötsuget.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 18 min

Totalt: 33 min

Portioner: 4

GL 1.1 / GI 26

Ingredienser

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control blomkål, risad

Contains quercetin which may help regulate blood sugar rödlök, tärnad

High-quality protein with zero glycemic impact stora ägg

Healthy fats slow glucose absorption mogen avokado

havssalt

svartpeppar, nymald

May help improve insulin sensitivity vitlökspulver

Adds fresh flavor without carbohydrates färsk koriander, hackad

Heart-healthy fat that doesn't raise blood sugar extra virgin olivolja

Instruktioner

Step 1

Förbered dina ingredienser genom att se till att blomkålen är fint risad och rödlöken är tärnad i små, jämna bitar. Klappa av den risade blomkålen med hushållspapper för att ta bort överflödigt fukt, vilket hjälper plättarna att hålla ihop bättre och få en krispigare konsistens.

Step 2

I en stor skål, knäck äggen och vispa dem lätt. Tillsätt den risade blomkålen och den tärnade rödlöken i skålen och rör om ordentligt för att se till att äggen täcker alla grönsaker jämnt.

Step 3

Skär avokadon i små bitar, ungefär en och en halv centimeter stora. Vänd försiktigt in avokadobitarna i blomkålsblandningen, var försiktig så att du inte mosar dem helt – du vill ha lite textur kvar för rikedom i varje tugga.

Step 4

Krydda blandningen med havssalt, svartpeppar, vitlökspulver och hackad koriander. Rör om allt tills kryddorna är jämnt fördelade. Blandningen ska hålla ihop när den pressas men fortfarande kännas något lös.

Step 5

Hetta upp olivoljan i en stor stekpanna med non-stick-beläggning på medelvärme i cirka 2 minuter tills den glimmar men inte ryker. Medan pannan hettar, använd händerna för att forma blomkålsblandningen till små plättar cirka 7-8 centimeter i diameter och en och en halv centimeter tjocka, pressa hårt för att komprimera dem.

Step 6

Lägg försiktigt 3-4 plättar i stekpannan och lämna utrymme mellan varje. Stek ostört i 3-4 minuter tills botten är gyllenbrun och krispig. Motstå lusten att flytta dem under denna tid – detta gör att en ordentlig skorpa bildas som håller plättarna ihop.

Step 7

Använd en bred stekspade och vänd försiktigt varje plätt och stek i ytterligare 3-4 minuter på den andra sidan tills den är gyllenbrun och genomstekt. Plättarna ska kännas fasta när de pressas försiktigt med stekspaden.

Step 8

Flytta de stekta plättarna till en tallrik klädd med hushållspapper för att absorbera eventuell överflödig olja. Upprepa stekprocessen med resten av blandningen och tillsätt lite mer olivolja i pannan om det behövs. Servera varmt med en klick grekisk yoghurt, gräddfil eller sockerfri salsa för en komplett måltid med lågt glykemiskt index.