

# Blomkålsplättar med avokado och lågt GI

Krispiga gyllene plättar fyllda med blomkål och krämig avokado – ett blodsockervänligt alternativ till traditionella potatisplättar som håller dig mätt länge.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 18 min

Totalt: 33 min

Portioner: 4

GL 1.1 / GI 26

## Ingredienser

**Low GI vegetable, non-starchy, high fiber** blomkål, risad

**Low GI, contains quercetin for blood sugar support** rödlök, tärnad

**Zero GI, high protein slows glucose absorption** stora ägg

**Zero GI, healthy fats improve insulin sensitivity** mogen avokado

**No glycemic impact** havssalt

**No glycemic impact, may improve nutrient absorption** svartpeppar, nymald

**Low GI, supports healthy glucose metabolism** vitlökspulver

**No glycemic impact, rich in antioxidants** färsk koriander, hackad

**Zero GI, monounsaturated fats support metabolic health** extra virgin olivolja

# Instruktioner

---

## Step 1

Förbered ingredienserna genom att se till att blomkålen är fint risad (använd en matberedare eller färdigrisad blomkål), tärna rödlöken i små bitar och hacka den färska koriandern. Dela avokadon på mitten och skopa ur köttet.

## Step 2

I en stor skål, blanda den risade blomkålen, den tärnade rödlöken och äggen. Vispa äggen direkt i blandningen tills allt är jämnt täckt och väl blandat.

## Step 3

Tärna avokadon i små bitar (cirka 1 cm stora) och vänd försiktigt ner dem i blomkålsblandningen, var försiktig så att du inte mosar avokadon helt – du vill ha lite textur kvar.

## Step 4

Krydda blandningen med havssalt, svartpeppar, vitlökspulver och hackad koriander. Rör om ordentligt för att fördela kryddorna jämnt i smeten. Blandningen ska hålla ihop när den trycks ihop men kommer att vara 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 röker. Rätt temperatur är avgörande för att få krispig yta utan att bränna.

## Step 6

Använd händerna eller en stor sked för att ta upp cirka 1/2 dl av blomkålsblandningen och forma den till en platt plätt cirka 1 cm tjock. Klappa den stadigt flera gånger för att komprimera blandningen och hjälpa den att hålla ihop. Lägg försiktigt i den varma stekpannan och lämna utrymme mellan varje plätt.

## Step 7

Stek plättarna ostörda i 3-4 minuter tills undersidan är gyllenbrun och krispig. Motstå iusten att flytta på dem – detta gör att en ordentlig skorpa bildas som hjälper dem att hålla ihop.

[logifoodcoach.com/recipes/blomkalsplattar-med-avokado-och-lagt-gi](https://logifoodcoach.com/recipes/blomkalsplattar-med-avokado-och-lagt-gi)

## Step 8

Vänd försiktigt varje plätt med en bred stekspade och stek i ytterligare 3-4 minuter på andra sidan tills de är gyllenbruna och genomstekta. Plättarna ska vara fasta och hålla sin form. Flytta över till en tallrik och servera omedelbart medan de är varma och krispiga.