

Cottage pie med lågt GI och Carisma-potatis

En blodsockervänlig variant av brittisk husmanskost, med magert nötkött, fiberrika grönsaker och speciella Carisma-potatisar med lågt GI för stabil energi.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 60 min

Totalt: 80 min

Portioner: 6

GL 29.0 / GI 59

Ingredienser

Heart-healthy monounsaturated fat, minimal glycemic impact extra virgin olivolja

Adds savory depth; protein and fat help moderate blood sugar response bacon, hackad

Low GI vegetable, adds fiber and flavor gul lök, finhackad

Medium GI when cooked, but fiber content helps slow absorption morot, skalad och finhackad

Very low GI, adds fiber and crunch selleristjälk, rensad och finhackad

Negligible glycemic impact, may help improve insulin sensitivity stora vitlöksklyftor, pressade

High-quality protein with zero glycemic impact, promotes satiety magert nötfärs

Low GI, concentrated umami flavor tomatpuré, utan tillsatt salt

Minimal carbs, alcohol cooks off, adds complexity rödvin och-carisma-potatis

No glycemic impact, aromatic herb färsk timjan, finhackad

No glycemic impact, enhances flavor nymalen svartpeppar

Low-medium GI, excellent fiber and plant protein source frysta ärtor

Small amount for thickening, minimal glycemic impact in this quantity vetemjöl

Liquid, no glycemic impact, adds savory depth köttbuljong med reducerat salt

Aromatic, no glycemic impact lagerblad

Special low-GI variety (GI ~55 vs 85 for regular potatoes), key to blood sugar control

Carisma-potatis, skalade och halverade

Liquid, low GI, protein helps stabilize blood sugar lättmjölk

Protein and fat with no glycemic impact, adds calcium riven lättcheddar

Instruktioner

Step 1

Förvärm ugnen till 200°C. Placera gallret i mitten av ugnen för jämn tillagning.

Step 2

Värm olivoljan i en stor non-stick gryta eller djup stekpanna på medelhög värme. Tillsätt den hackade baconen och stek i 4-5 minuter tills den blir gyllene och släpper sitt fett, rör om då och då för att förhindra att den fastnar.

Step 3

Tillsätt den hackade löken, moroten, selleristjälken och den pressade vitlöken i pannan med baconet. Låt koka i 5-6 minuter under omrörning tills grönsakerna mjuknar och löken blir genomskinlig. Den här grönsaksbasen tillför viktig fiber som saktar ner glukosupptaget.

Step 4

Höj värmen något och tillsätt det magra nötfärsen i pannan. Dela upp det med en träslav och stek i 6-8 minuter tills det är helt brunstekt utan rosa kvar. Rör ner tomatpurén, rödvinet, den hackade timjanen, svartpepparn och de frysta ärtorna. Låt blandningen koka upp kraftigt, sänk sedan värmen till medellåg och låt sjuda i 8-10 minuter tills vätskan reducerats med ungefär en tredjedel.

Step 5

Strö mjölet över köttblandningen och rör om ordentligt. Häll i köttbuljongen och tillsätt lagerbladet. Fortsätt sjuda i 10-12 minuter under omrörning då och då tills såsen tjocknar till en fyllig, skysliknande konsistens. Ta av från värmen, plocka bort lagerbladet, täck över pannan och ställ åt sidan medan du förbereder potatistoppingen.

Step 6

Medan köttet sjuder, lägg de halverade Carisma-potatisar i en stor kastrull och täck med kallt vatten. Koka upp på hög värme, sänk sedan till medelvärme och koka i 15-18 minuter tills potatisen är helt mjuk när du sticker i den med en gaffel. Häll av vattnet ordentligt och lägg tillbaka potatisen i den varma kastrullen. Tillsätt lättmjölken och mosa kraftigt tills det är helt slätt och krämigt utan klumpar.

Step 7

Överför köttblandningen till en ugnsfast form (ungefär 23x30 cm) och bred ut den jämnt över botten. Lägg det mosade Carisma-potatismoset över köttlagret och bred ut försiktigt så att det täcker helt och skapar en jämn yta. Använd en gaffel för att göra dekorativa räfflor på toppen om du vill – dessa kommer att bli fint krispiga. Strö den rivna lättcheddarn jämnt över potatislagret.

Step 8

Placera den färdiga cottage pien i den förvärmda ugnen och grädda i 28-32 minuter tills toppen blir gyllenbrun och osten smälter och bubblar. För extra färg kan du avsluta under grillen i 2-3 minuter, håll noga koll så att det inte bränns. Låt vila i 5 minuter innan servering så att lagren sätter sig, vilket gör det lättare att portionera och maximerar blodsockerfördelarna genom att låta rätten svalna något.