

# Gyllene sötpotatisplättar med mandelmjöl och fermenterade pickles

Proteinrika plättar med reducerad sötpotatis, mandelmjöl och linfrösmjöl skapar en blodsockervänlig måltid. Krispiga, mättande och perfekt balanserade.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 12 min

Totalt: 27 min

Portioner: 1

GL 10.8 / GI 22

## Ingredienser

**Reduced portion for lower glycemic load; moderate GI when paired with protein and fat**  
sötpotatis, skalad och riven

**Increased for protein and binding; helps stabilize blood sugar** medelstora ägg

**Probiotic-rich; acetic acid helps moderate glucose response** inlagd gurka, skivad

**Low glycemic impact; adds aromatic flavor** gul lök, finhackad

**Replaces wheat flour; provides healthy fats and protein with minimal glycemic impact**  
mandelmjöl

**Adds soluble fiber and omega-3s; helps slow glucose absorption** malet linfrö

**Healthy cooking fat; zero glycemic impact** avokadoolja eller kokosolja till stekning

**Minimal glycemic impact; may support insulin sensitivity** vitlöksklyfta, finhackad

**For seasoning; no glycemic impact** havssalt

**Enhances nutrient absorption; no glycemic impact** svartpeppar, nymald

---

**Adds smoky depth; no glycemic impact** rökt paprikapulver

---

**Contains curcumin; may support healthy insulin sensitivity** gurkmeja

---

**Pinch for warmth; no glycemic impact** mald muskot

---

**Optional; adds protein and fat to further slow glucose absorption** gräddfil eller turkisk yoghurt med full fetthalt för servering

## Instruktioner

---

### Step 1

Skölj sötpotatis ordentligt under kallt rinnande vatten och använd sedan en grovskalare för att ta bort skalet helt. Riv den skalade sötpotatisen på den grova sidan av ett rivjärn och samla strimlorna i en mellanstor bunke. Ta den rivna sötpotatisen i händerna eller linda in den i en ren kökshandduk och krama åt ordentligt för att pressa ut överflödigt vätska, vilket hjälper plättarna att bli fina och krispiga när de steks.

### Step 2

Skala den vita löken och hacka den i mycket små, jämna bitar så att den fördelas jämnt i plättarna. Lägg den hackade löken i bunken med den rivna sötpotatisen. Skala och finhacka vitlöksklyftan, lägg sedan till den i blandningen och rör om snabbt för att blanda vitlöken och löken med sötpotatisen.

### Step 3

Knäck båda äggen direkt i bunken med sötpotatisblandningen och vispa dem ordentligt med en gaffel så att äggen täcker alla grönsaksstrimlar. Tillsätt mandelmjölet och det malda linfröet i bunken och rör kraftigt med gaffeln tills de torra ingredienserna är helt inblandade och inga klumpar finns kvar. Smeten ska ha en sammanhängande, lite tjock konsistens.

### Step 4

Krydda smeten med havssalt, nymald svartpeppar, rökt paprikapulver, gurkmeja och en liten nypa muskot. Blanda allt ordentligt tills kryddorna är jämnt fördelade och smeten har en enhetlig gyllene färg från gurkmejan. Låt blandningen vila i 3-4 minuter så att linfröet och mandelmjölet kan suga åt sig vätska och binda ihop ingredienserna, vilket ger en mer stabil smet.

## Step 5

Hetta upp en stekpanna med non-stick-beläggning eller en väl inkörd gjutjärnspanna på medelvärme och tillsätt matolja, snurra pannen så att hela botten täcks jämnt. Vänta tills oljan glimmar och ser het ut men inte ryker – det visar att temperaturen är perfekt för att få krispiga plättar utan att de bränns.

## Step 6

Använd en stor matsked och ta upp ungefär 2-3 matskedar smet för varje platt och lägg den i den heta pannen, lämna tillräckligt med utrymme mellan varje platt. Använd skeden baksida för att försiktigt trycka ner och platta till varje hög till en rund platt som är ungefär en halv centimeter tjock. Stek bara 2-3 plättar åt gången för att undvika att det blir trångt, vilket kan sänka pannans temperatur och ge sega plättar istället för krispiga.

## Step 7

Låt plättarna steka ostört i 3-4 minuter tills kanterna ser fasta och torra ut och undersidan får en djupt gyllenbrun yta. För försiktigt in en tunn stekspade under varje platt och vänd den i en mjuk rörelse. Stek den andra sidan i ytterligare 2-3 minuter tills den får samma gyllene färg och krispiga konsistens. Lägg de färdiga plättarna på en tallrik med hushållspapper för att dränera bort överflödiga olja.

## Step 8

Fortsätt steka resten av smeten i omgångar och tillsätt lite olja i pannen mellan omgångarna om det behövs för att behålla non-stick-ytan. Håll de färdiga plättarna varma på ett serveringsfat medan du steker resten. Lägg upp de varma plättarna på ett serveringsfat tillsammans med de skivade inlagda gurkorna. För bättre blodsockerkontroll och extra krämighet, toppa varje platt med en generös klick gräddfil eller turkisk yoghurt. Servera direkt medan plättarna är varma och som krispigast, och njut av kontrasten mellan de varma, salta plättarna och de svala, syrliga gurkorna.