

Filippinsk äggomelett med aubergine med lågt GI (Tortang Talong)

En blodsockervänlig filippinsk klassiker med rostad aubergine inlindad i proteinrika ägg. Klar på 25 minuter med bara 5 nyttiga ingredienser!

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 25 min

Portioner: 1

GL 2.0 / GI 15

Ingredienser

Low GI (~15), high fiber, non-starchy vegetable excellent for blood sugar control 1 filippinsk aubergine (eller asiatisk/italiensk aubergine)

Zero glycemic impact, high-quality protein stabilizes blood sugar 1 stort ägg

No glycemic impact En nypa salt

No glycemic impact, may improve insulin sensitivity En nypa svartpeppar

No glycemic impact, healthy fats slow glucose absorption 1 tesked matolja

Instruktioner

Step 1

Förvärm ugnen till grillinställningen. Använd en vass kniv och gör grunda snitt över auberginens skal på flera ställen för att låta ångan komma ut under tillagningen. Detta förhindrar att auberginen spricker och säkerställer jämn tillagning.

Step 2

Lägg den inskurna auberginen på en plåt och placera den på den övre ugnsrakan, cirka 15 cm från grillelementet. Grilla i 15 minuter och rotera auberginen var 3-4:e minut med en tång för att få alla sidor jämnt förkolnade. Auberginen är klar när skalet är helt svartat och köttet känns mycket mjukt när det försiktigt trycks på.

Step 3

Använd grytlappar och överför försiktigt den heta auberginen till en stor återförslutbar plastpåse eller täckt skål. Förslut helt och låt den ångas i 5 minuter. Denna ångningsprocess lossnar det förkolnade skalet, vilket gör det mycket lättare att skala bort från det mjuka köttet.

Step 4

Medan auberginen ångas, knäck ägget i en bred grund skål eller tallrik. Tillsätt en nypa salt och svartpeppar, och vispa sedan kraftigt med en gaffel tills gulan och vitan är helt kombinerade och lätt skummiga.

Step 5

Ta bort auberginen från påsen och skala bort allt förkolnat skal under rinnande kallt vatten om det behövs. Torka av med hushållspapper. Lägg den skalade auberginen på en skärbräda och använd en gaffel för att försiktigt trycka och platta ut den till cirka 6 mm tjocklek, medan stjälken hålls intakt. Auberginen bör sprida ut sig som en solfjäder samtidigt som den förblir i ett stycke.

Step 6

Doppa försiktigt den tillplattade auberginen i äggblandningen och täck båda sidorna ordentligt. Låt överflödigt ägg droppa tillbaka i skålen. Ägget ska fästa i alla springor i auberginen.

Step 7

Hetta upp oljan i en stekpanna med non-stick-beläggning på medelvärme. Tillsätt den hackade vitlöken och stek i 30-45 sekunder tills den doftar men inte har brunats. Lägg omedelbart till den äggbelagda auberginen i pannan och håll eventuell kvarvarande äggblandning över toppen.

Step 8

Stek i 3-4 minuter på första sidan tills ägget är gyllenebrunt och har stelnat, vänd sedan försiktigt med en stekspade. Stek den andra sidan i ytterligare 2-3 minuter tills ägget är helt genomstekt och lätt brunat. Överför till en tallrik och servera omedelbart medan den är varm. För optimal blodsockerkontroll, servera med en sida av bladgrönsaker eller gurksallad istället för ris, eller njut av den ensam som en proteinrik måltid.