

Lågt GI-värde: Degfri grönsaks- och proteinpaj med trädgårdssallad

En näringsrik degfri paj med protein, grönsaker och ägg i en äggställningsbas, serverad med en fiberrik kikärtssallad – perfekt för stabilt blodsocker.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 45 min

Totalt: 60 min

Portioner: 4

GL 7.1 / GI 24

Ingredienser

for sautéing vegetables olivolja

approximately 70g liten lök, finhackad

non-starchy vegetables like bell peppers, zucchini, mushrooms blandade grönsaker

or substitute with lean beef mince or canned salmon tillagat magert protein (kyckling, magert köttfärs eller konserverad lax), flakad eller finhackad

large eggs, at room temperature ägg

or unsweetened almond milk for lower carbs lättmjölk

cheddar or mozzarella lättost, riven

also called almond flour mandelmjöl

freshly ground preferred svartpeppar efter smak

logifoodcoach.com/recipes/lagt-gi-varde-degfri-gronsaks-och-proteinpaj-med-tradgardssallad

approximately 60g mixed greens blandade salladslöv (ruccola, babyspenat, romansallad)

about 10-12 tomatoes körsbärstomater, halverade

approximately 200g medelstor gurka, skivad

about 1 large carrot riven morot

low-GI legume, rich in fiber kikärter på burk, sköljda och avrunna

for salad dressing extra virgin olivolja

helps lower glycemic response citronsaft eller rödvinsvinäger

season to preference salt och krossad peppar, efter smak

Instruktioner

Step 1

Börja med att förbereda trädgårdssalladen: I en stor serveringsskål, blanda de blandade salladslöven, halverade körsbärstomaterna, skivad gurka, riven morot och sköljda kikärter. Ringla över extra virgin olivolja och citronsaft eller rödvinsvinäger, krydda sedan lätt med salt och krossad peppar. Vänd försiktigt, täck med plastfolie och ställ i kylan medan du förbereder pajen.

Step 2

Förvärm ugnen till 180°C (350°F) varmluftsugn eller 200°C (400°F) vanlig ugn. Smörj en 23 cm (9 tum) pajform lätt med bakspray eller lite olivolja, se till att botten och sidorna är väl täckta för att förhindra att det fastnar.

Step 3

Hetta upp en matsked olivolja i en stekpanna med non-stick-beläggning på medelvärme. Tillsätt den finhackade löken och fräs i 3-4 minuter tills den mjuknat och blivit genomskinlig. Tillsätt dina blandade grönsaker och stek ytterligare 2-3 minuter tills de precis är mjuka men fortfarande behåller lite konsistens. Ta av från värmen och fördela grönsaksblandningen jämnt över botten av den förberedda pajformen.

Step 4

Fördela ditt tillagade magra protein (kyckling, magert köttfärs eller lax) jämnt över grönsaksskiktet, se till att det täcker hela ytan. Detta proteinskikt hjälper till att stabilisera blodsockerresponsen och ger tillfredsställande konsistens genom hela pajen.

Step 5

I en mellanstor skål, vispa ihop äggen, lättmjölken, mandelmjölet och svartpepparn tills det är helt slätt utan klumpar. Mandelmjölet ersätter traditionellt vetemjöl och ger ett alternativ med lägre glykemiskt index samtidigt som det tillför nyttiga fetter och protein. Håll denna äggstänningsblandning långsamt och jämnt över grönsakerna och proteinet, låt den rinna ner i alla springor.

Step 6

Strö den rivna lättosten jämnt över pajens ovansida. Flytta formen till den förvärmda ugnen och grädda i 35-40 minuter, eller tills mitten är helt stelnad (den ska inte gunga när du försiktigt skakar formen) och ovansidan är lätt gyllenbrun. En kniv som sticks in i mitten ska komma ut ren.

Step 7

Ta ut pajen från ugnen och låt den vila i 5 minuter innan du skär den i fyra lika stora bitar. Servera varje bit varm tillsammans med en generös portion av den förberedda trädgårdssalladen. För optimal blodsockerhantering, ät salladen först för att skapa en fiberbarriär, njut sedan av den proteinrika pajen. Denna måltid ger långvarig energi i 3-4 timmar utan glukostoppar.