

Lågglykemisk tofu scramble med grönsaker i Instant Pot

En proteinrik, blodsockervänlig frukost som är klar på 20 minuter. Fullpackad med fiber från grönsaker och tomater, denna smakrika scramble håller dig mätt.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 12 min

Totalt: 22 min

Portioner: 4

GL 5.1 / GI 21

Ingredienser

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption extra virgin olivolja

Low GI vegetable, adds flavor and fiber medelstor röd eller gul lök, tärnad

High-fiber leafy green with minimal glycemic impact fryst grönkål

Low GI, rich in fiber and lycopene krossade tomater, konserverade

High protein, zero glycemic impact, excellent for blood sugar stability extra fast tofu

Adds B-vitamins and savory flavor without affecting blood sugar näringsjästflingor

Zero glycemic impact spice rökt paprikapulver

May help improve insulin sensitivity vitlökspulver

Use less if sodium-sensitive havssalt

Anti-inflammatory properties, adds golden color mald gurkmeja

logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-tofu-scramble-med-gronsaker-i-instant-pot

Enhances turmeric absorption nymald svartpeppar

Prevents scorching during pressure cooking filtrerat vatten eller grönsaksbuljong

Instruktioner

Step 1

Välj Sauté-funktionen på din Instant Pot och låt den värmas upp i en minut. Häll i olivoljan och snurra runt för att täcka botten av grytan. Detta nyttiga fett hjälper till att sakta ner glukosabsorptionen från hela måltiden.

Step 2

Tillsätt den tärnade löken och frysta grönkålen direkt i den uppvärmda oljan. Sautera i cirka 3 minuter, rör om då och då, tills löken blir genomskinlig och grönkålen börjar tina. Fibern i dessa grönsaker hjälper till att dämpa ditt blodsockersvar.

Step 3

Häll i de krossade tomaterna och fortsätt sautera i ytterligare en minut, rör om konstant för att förhindra att det fastnar. Tomaterna tillför lykopen och ytterligare fiber samtidigt som den totala glykemiska belastningen hålls mycket låg.

Step 4

Använd händerna och smula hela tofublocket direkt i Instant Pot, bryt den i små bitar av äggrörestorlek. Tofun ger komplett protein utan någon påverkan på blodsockernivåerna.

Step 5

Tillsätt näringsjäten, rökt paprikapulver, vitlökspulver, havssalt, gurkmeja och svartpeppar i grytan. Häll i vattnet eller grönsaksbuljongen och rör om allt noggrant tills kryddorna är jämnt fördelade i blandningen.

Step 6

Tryck på Cancel för att stoppa Sauté-funktionen. Sätt på Instant Pot-locket och vrid tryckventiln till läget Sealing. Välj Pressure Cook (eller Manual) på högt tryck och ställ in timern på 3 minuter. Grytan tar cirka 8-10 minuter att komma upp i tryck.

Step 7

När tillagningscykeln är klar och Instant Pot piper, flytta omedelbart tryckventiln till Venting för att göra en snabb trycksläppning. När all ånga har släppts ut och flottörventilen sjunkit, öppna försiktigt locket bort från ansiktet.

Step 8

Smaka av scramble och justera kryddningen med ytterligare salt och peppar efter behov. Du kan servera den med den smakrika tillagningsvätskan för extra näringsämnen, använda en hålslev för att tappa av lite vätska, eller återgå till Sauté-läge i 2-3 minuter för att koka in vätskan. För optimal blodsockerkontroll, kombinera med skivad avokado och ät grönsakerna först innan eventuella spannmålsbaserade tillbehör.