

Pocherade ägg med vitlöksstekt spenat på mandelrundlar

Proteinrika pocherade ägg på vitlöksstekt spenat och gyllene mandelrundlar – en blodsockervänlig frukost som håller dig mätt hela förmiddagen.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 25 min

Portioner: 1

GL 1.7 / GI 18

Ingredienser

For poaching stora frigående ägg

Low GI alternative to wheat flour blancherat finmalet mandelmjöl

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption malet linfrömjöl

aluminiumfritt bakpulver

Healthy fat for sustained energy olivolja eller smält kokosolja

For binding almond rounds äggvita

Rich in magnesium for insulin sensitivity färsk babyspenat eller tinad fryst spenat

färsk gräslök, finhackad, eller torkad gräslök

Contains allicin for glucose moderation liten vitlöksklyfta, finhackad

For cooking spinach smör eller ghee

logifoodcoach.com/recipes/pocherade-agg-med-vitloksstekt-spenat-pa-mandelrundlar

For poaching water vit vinäger eller äppelcidervinäger

To taste havssalt och nymald svartpeppar

Optional pinch for spinach muskot

Instruktioner

Step 1

Sätt ugnen på 180°C och förbered en liten plåt genom att klä den med bakplåtspapper. Det här gör att dina mandelkakor inte fastnar och får en jämn gyllene yta.

Step 2

Vispa ihop mandelmjöl, linfrösmjöl, bakpulver och en liten nypa havssalt i en medelstor skål. I en separat liten skål vispar du äggvitan kraftigt med en gaffel tills den blir skummig och ökar lite i volym. Håll den skummiga äggvitan och olivoljan i den torra blandningen och rör med en slickepott tills en sammanhängande, lätt klibbig deg bildas.

Step 3

Dela mandeldegen i 2 eller 3 lika stora delar. Forma varje del till en platt kaka med fuktiga händer för att förhindra att det fastnar, ungefär 1 centimeter tjock och 8-10 centimeter i diameter. Lägg kakorna på din förberedda plåt med utrymme mellan dem och grädda i 12-15 minuter tills de blir gyllene och känns fasta när du försiktigt trycker på dem. Ta ut ur ugnen och låt dem vila på plåten medan du förbereder resten.

Step 4

Fyll en medelstor kastrull med vatten till ett djup på cirka 8 centimeter och sätt på medelhög värme. Tillsätt vinägern och en nypa salt och låt vattnet komma upp till en svag sjudning där små bubblor precis bryter ytan—undvik kraftig kokning eftersom det gör att äggen går sönder. Medan vattnet värms upp knäcker du varje ägg i sin egen lilla kopp eller ramekinkål för enklare överföring.

Step 5

Hetta upp smöret i en stekpanna på medelvärme tills det smält och börjar skumma. Tillsätt den hackade vitlöken och stek i 30-40 sekunder under konstant omrörning tills den doftar men inte har brunats. Tillsätt genast all spenat i pannan (det kommer att verka vara mycket men den faller ihop rejält). Vänd och stek i 2-3 minuter tills den är helt vissnad och mjuk. Krydda generöst med salt, peppar och en liten nypa muskot om du använder det. Ta av från värmen och täck över för att hålla varm.

Step 6

Skapa en försiktig virvelrörelse i det sjudande pochéringvattnet genom att röra i en riktning med en sked. Medan vattnet fortfarande virvlar låter du försiktigt det första ägget glida från koppen in i mitten av virveln—det här hjälper vitan att linda sig runt gulan för en snygg form. Vänta 30 sekunder och upprepa sedan med det andra ägget. Pochera ostört i 3-4 minuter för mjuka, rinnande gulor, eller upp till 6 minuter för fastare gulor. Lyft upp varje ägg med en hålslev och låt vila kort på hushållspapper för att rinna av överflödigt vatten.

Step 7

Lägg de varma mandelkakorna på tallriken. Fördela den vitlöksstekta spenaten jämnt mellan kakorna och skapa ett boliknande underlag på varje. Lägg försiktigt ett pocherat ägg på varje spenattopp, var noga med att inte bryta den ömtåliga gulan.

Step 8

Avsluta genom att strö den färska eller torkade gräslöken över äggen och tillsätt gärna lite extra nymald svartpeppar. Servera genast medan allt är varmt och gulorna fortfarande är underbart rinnande. För optimal blodsockerkontroll, ät den här måltiden medvetet och börja med spenaten och äggen innan du äter mandelkakorna.