

Blodsockervänlig grönsaksrik köttfärslimpa

En proteinrik köttfärslimpa fullpackad med fiber från linser och grönsaker, utformad för att ge stadig energi utan att höja blodsockernivåerna.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 60 min

Portioner: 4

GL 7.8 / GI 27

Ingredienser

- Choose grass-fed for better omega-3 profile; turkey or chicken mince work equally well

mager nötfärs
- Squeeze out excess liquid to prevent soggy texture

medelstor zucchini, finriven
- Provides natural sweetness and beta-carotene

medelstor morot, finriven
- Adds soluble fiber to slow glucose absorption

kokta linser på burk, sköljda och avrunna
- Contains quercetin which may support insulin sensitivity

liten lök, finhackad
- May help improve glucose metabolism

vitlöksklyftor, pressade
- Binds ingredients while adding complete protein

stora ägg
- Low-carb binder rich in healthy fats and vitamin E

mandelmjöl
- For mixing into meatloaf; provides umami depth

tomatpuré utan tillsatt salt
- logifoodcoach.com/recipes/blodsockervänlig-grönsaksrik-köttfärslimpa

Or use reduced-salt soy sauce for similar savory notes worcestershoresås

Italian seasoning, herbes de Provence, or your favorite blend blandade torkade örter

Freshly ground for best flavor svartpeppar

Optional glaze for caramelized top saltreducerad tomatpuré till topping

Serve 1/2 cup per person; eat these first for optimal glucose control blandade ångkokta grönsaker att servera

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsrusten i mitten och förvärm ugnen till 180°C (350°F) varmluftsugn eller 200°C (400°F) vanlig ugn. Smörj lätt en vanlig brödform med olivolja eller klä den med bakplåtspapper för enkel lossning.

Step 2

Förbered grönsakerna genom att finriva zucchini och morot. Lägg den rivna zucchinien i en ren kökshandduk eller flera lager hushållspapper och krama hårt för att ta bort så mycket vätska som möjligt – detta förhindrar en vattnig köttfärslimpa.

Step 3

I en stor skål, blanda den magra nötfärsen, den urkramade zucchinien, den rivna moroten, de sköljda linserna, den hackade löken och den pressade vitlöken. Tillsätt äggen, mandelmjölet, en matsked tomatpuré, worcestershoresås, torkade örter och svartpeppar.

Step 4

Blanda försiktigt alla ingredienser med rena händer eller en stor sked tills de precis är kombinerade – undvik att blanda för mycket eftersom det kan göra köttfärslimpan tät och seg. Blandningen ska hålla ihop när den trycks ihop men fortfarande se lite lös ut.

Step 5

Överför blandningen till din förberedda brödform och tryck försiktigt för att eliminera luftfickor. Jämna till ytan med baksidan av en sked. Om du vill kan du sprida de återstående två matskedarna tomatpuré jämnt över ytan för en smakrik glasyr.

logifoodcoach.com/recipes/blodsockervänlig-grönsaksrik-köttfärslimpa

Step 6

Grädda i den förvärmade ugnen i 45-55 minuter tills innertemperaturen når 70°C (160°F) och saften rinner klar. Toppen ska vara gyllenbrun och lätt karamelliserad.

Step 7

Ta ut ur ugnen och låt köttfärslimpan vila i formen i 10 minuter – detta låter safterna omfördelas och gör skivningen mycket enklare. Under tiden, förbered dina ångkokta grönsaker.

Step 8

Vänd försiktigt ut köttfärslimpan på en skärbräda och skär i 8 bitar (2 skivor per portion). Servera omedelbart med ångkokta grönsaker vid sidan av. För bästa blodsockerkontroll, ät grönsakerna först och njut sedan av den proteinrika köttfärslimpan.