

Lågt glykemiska fyllda pumpor med svamp

Eleganta rostade pumpor fyllda med smakrik svamp och havre—en blodsockervänlig höjdare som är naturligt låg-GI och fullpackad med fiber.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 70 min

Portioner: 4

GL 23.1 / GI 44

Ingredienser

Medium GI (51) - keep skin on for extra fiber 1 stor butternutpumpa, skalad eller oskalad

Minimal glycemic impact lågkalorisk matlagningsspray

Low GI (10) - adds flavor without spiking blood sugar 1 stor gul lök, finhackad

Very low GI (10-15) - high in fiber and protein 800 g blandade svampar, finhackade

Negligible glycemic impact - may help regulate blood sugar 4 färska salvieblad, finhackade, plus 12 hela blad

Minimal glycemic impact - check for added sugars 1 lågsalt grönsaksbuljongtärning, lämplig för veganer

Low GI (55) - beta-glucan fiber improves insulin response 25 g havregryn

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 200°C (180°C varmluftsugn/gas 6). Skär butternutpumpen tvärs över i tolv tjocka skivor, varje cirka 1,5-2 centimeter tjock. Använd en sked för att skopa ur och kasta eventuella frön och fibrig massa från mitten. För eventuella fasta skivor utan naturlig hållighet, använd en rund kakform eller en liten vass kniv för att skära ut mitten och skapa ringformer. Riv de pumpacirklar du tog bort från mitten och lägg åt sidan den rivna pumpan till fyllningen.

Step 2

Hetta upp en stor stekpanna med non-stick-beläggning på låg värme och spraya lätt med matolja. Tillsätt den finhackade löken och låt den fräsa försiktigt i fem minuter tills den mjuknat och blivit genomskinlig, rör om då och då för att förhindra att den blir brun.

Step 3

Tillsätt de hackade svamparna, de finhackade salviebladen och den rivna squashen som du lagt åt sidan till pannan med löken. Krydda med en nypa havssalt och nymald svartpeppar efter smak. Fortsätt att koka på låg värme i fem minuter, rör ofta, tills svampen släpper sin vätska och börjar mjukna.

Step 4

Smula grönsaksbuljongtärningen direkt i svampblandningen och rör ordentligt så att den löser upp sig helt och fördelas jämnt. Koka i tio minuter så att smakerna hinner blandas och överflödig vätska dunstar bort. Rör ner havregrynsen tills allt är väl blandat, överför sedan hela blandningen till en stor skål och ställ åt sidan så att den svalnar lite.

Step 5

Lägg ut alla tolv squashringar på en eller två stora bakplåtar med non-stick-beläggning som du klätt med bakplåtspapper, se till att de inte överlappar varandra. Fördela svamp- och havrefyllningen i mitten av varje ring, tryck ner försiktigt och jämna till ytan så att det ser snyggt och jämnt ut. Spraya de fyllda ringarna lätt med matolja och rosta i den förvärmade ugnen i 30-35 minuter, tills squashen är mjuk när du sticker i den med en gaffel och kanterna är lätt gyllene och karamelliserade.

Step 6

När de fyllda squashringarna har ungefär fem minuter kvar i ugnen, hetta upp en liten stekpanna på medelvärme med ett lätt lager matolja. Lägg i de tolv hela salviebladen och stek i 1-2 minuter tills de är krispiga och doftande, håll noga koll så att de inte bränns. Lägg över på hushållspapper för att rinna av.

Step 7

Ta ut squashringarna från ugnen och fördela dem på fyra tallrikar, tre ringar per person. Strö de krispiga stekta salviebladen över som garnering. För optimal blodsockerkontroll, servera tillsammans med ångkokta haricots verts och skivad paprika, och uppmuntra dina gäster att äta grönsakerna först innan squashringarna för att maximera fiberns blodsockersänkande effekt. Överväg att ringla över lite extra virgin olivolja eller lägga till en liten portion nötter för att ytterligare sänka det glykemiska indexet genom nyttiga fetter.