

# Lågglykemisk kalkonsfylld delicatasquash med tahini

Näringsrika delicatasquashbåtar fyllda med smakrik kalkonfärs, champinjoner och grönkål skapar en perfekt balanserad lågglykemisk måltid som inte höjer blodsockret.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 45 min

Totalt: 60 min

Portioner: 4

GL 10.5 / GI 29

## Ingredienser

**Low GI (~50), rich in fiber and complex carbohydrates** 2 medelstora delicatasquash (ca 500 g vardera), halverade på längden och urkärnade

**Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption** 4 matskedar extra virgin olivolja, delat

**No glycemic impact** Rosa Himalayasalt, efter smak

**No glycemic impact** Nymald svartpeppar, efter smak

**Low GI (~10), adds flavor and prebiotic fiber** 1 dl gul lök, finhackad

**Very low GI (~15), high water and fiber content** 1 dl selleri, finhackad

**Minimal glycemic impact, supports metabolic health** 2 stora vitlöksklyftor, finhackade

**Very low GI (~10), adds umami and B vitamins** 1 dl kastanjechampinjoner eller vanliga champinjoner, hackade

[logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-kalkonsfylld-delicatasquash-med-tahini](https://logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-kalkonsfylld-delicatasquash-med-tahini)

**Zero GI, high-quality protein stabilizes blood sugar** 500 g mager kalkonfars (93% magert)

---

**No glycemic impact** 1 matsked vitlökssalt

---

**No glycemic impact, adds antioxidants** ½ tesked rökt paprika

---

**May help improve insulin sensitivity** 1 tesked spiskummin

---

**Very low GI (~2), extremely high in fiber and nutrients** 1 dl färsk grönkålsblad, utan stjälkar och hackade

---

**Low GI (~25), healthy fats slow carb absorption** 2 matskedar tahini (sesamfröpasta)

---

**No glycemic impact, adds fresh flavor** 2 matskedar färsk gräslök, finhackad

---

## Instruktioner

---

### Step 1

Placera en ugnsrist i mitten och förvärm ugnen till 220°C. Klä en stor plåt med bakplåtspapper för enkel rengöring.

### Step 2

Förbered delicatasquashen genom att skära varje i halvor på längden och skopa ur fröna med en sked. Pensla de skurna ytorna och hålrummen med 2 matskedar olivolja, krydda sedan generöst med rosa Himalayasalt och nymald svartpeppar. Lägg squashhalvorna med skuren sida uppåt på den förberedda plåten.

### Step 3

Rosta squashen i den förvärmda ugnen i 35 till 40 minuter, tills köttet är mjukt och lätt karamelliserat runt kanterna. De naturliga sockerarterna koncentreras och skapar en söt kontrast till den salta fyllningen.

### Step 4

Medan squashen rostar, förbered kalkonfyllningen. Hetta upp de återstående 2 matskedarna olivolja i en stor stekpanna på medelvärme. Tillsätt den hackade löken, selleristjälkarna och den finhackade vitlöken. Stek i 4 till 5 minuter under omrörning då och då, tills löken blir genomskinlig och grönsakerna mjuknar. Tillsätt de hackade champinjonererna och fortsätt laga i ytterligare 2 till 3 minuter tills de släpper sin vätska och blir mjuka.

---

Uppblanda kalkonfyllningen med tahini och smaka till med salt och peppar. Servera squash-med-tahini.

### Step 5

Öka värmen till medelhög och tillsätt kalkonfarsen i stekpannan, dela upp den med en träslev. Strö över vitlökssaltet, rökt paprika och spiskummin. Laga i 4 till 5 minuter under frekvent omrörning och dela upp eventuella stora bitar, tills kalkonen är helt genomstekt utan rosa kvar.

### Step 6

Sänk värmen till medellåg och vänd ner de hackade grönkålsbladen. Laga i 1 till 2 minuter under konstant omrörning, precis tills grönkålen vissnar och blir mör men fortfarande behåller sin livfulla gröna färg. Ta bort stekpannan från värmen.

### Step 7

Rör ner tahinien i kalkonblandningen tills den är jämnt fördelad och skapar en krämig beläggning som binder ihop fyllningen. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt och peppar efter behov.

### Step 8

Ta ut den rostade squashen från ugnen och fyll generöst varje hålrum med kalkonblandningen, forma den något uppåt. Garnera med finhackad färsk gräslök och servera omedelbart, räkna med en fylld squashhalva per person. För optimal blodsockerkontroll, uppmuntra gästerna att äta den proteinrika fyllningen först och sedan njuta av squashen.