

# Lågglykemisk kalkonsfylld delicatasquash med tahini

Naturligt söta delicatasquashbåtar fyllda med smakrik kalkon och grönsaker skapar en perfekt balanserad, blodsockervänlig måltid som mättar utan att ge blodsockerspikar.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 45 min

Totalt: 60 min

Portioner: 4

GL 10.5 / GI 29

## Ingredienser

**Low-medium GI; rich in fiber and beta-carotene** 2 medelstora delicatasquash (ca 500 g vardera), halverade på längden och urkärnade

4 matskedar extra virgin olivolja, delat

Rosa Himalayasalt, efter smak

Nymald svartpeppar, efter smak

1 dl gul lök, finhackad

1 dl selleri, finhackad

2 vitlöksklyftor, finhackade

**Very low GI; adds umami without carbs** 1 dl cremini-champinjoner, hackade

**High protein; no glycemic impact** 500 g mager kalkonsfärs (93% magert)

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

1 matsked vitlökssalt

---

½ tesked rökt paprika

---

1 tesked spiskummin

---

**Very low GI; high fiber and nutrients** 1 dl färska grönkålsblad, stjälkar borttagna och hackade

---

**Low GI; healthy fats slow glucose absorption** 2 matskedar tahini (sesamfröpaste)

---

## Instruktioner

---

### Step 1

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

### Step 2

Pensla de skurna ytorna och hålrummen på delicatasquashhalvorna med 2 matskedar olivolja och se till att det täcker jämnt. Krydda köttet generöst med rosa Himalayasalt och nymald svartpeppar. Lägg squashhalvorna med skuren sida uppåt på den förberedda plåten.

### Step 3

Sätt in plåten i den förvärmda ugnen och rosta squashen i 35 till 40 minuter tills köttet är mjukt och lätt karamelliserat runt kanterna. De naturliga sockerarternas koncentreras och skapar en subtilt söt smak.

### Step 4

Medan squashen rostar, värm 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.

### Step 5

Tillsätt de hackade champinjonererna i stekpannan och fortsätt laga i 2 till 3 minuter tills de släpper sin vätska och blir mjuka. Champinjonererna ger rik umamismak utan att påverka blodssockret.

## Step 6

Höj värmen något och tillsätt kalkonsfärsen i stekpannan, dela upp den med en träsliv. Strö över vitlökssaltet, den röka paprikan och spiskumminen. Laga i 4 till 5 minuter under frekvent omrörning tills kalkonen är helt genomstekt utan rosa kvar.

## Step 7

Rör ner de hackade grönkålsbladen och laga i 1 till 2 minuter tills de vissnar och mjuknar. Ta bort stekpannan från värmen och vänd ner tahinien, blanda ordentligt tills fyllningen blir krämig och väl kombinerad. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt och peppar om det behövs.

## Step 8

Ta ut den rostade squashen från ugnen och fyll varje hålrum generöst med kalkonblandningen, forma den något uppåt. Garnera med färsk finhackad gräslök och servera omedelbart, räkna med en fylld squashhalva per person för en komplett, blodsockervänlig måltid.