

Düşük glisemik indeksli Filipinli patlıcan omleti (Tortang Talong)

Közlenmiş patlıcanın protein açısından zengin yumurtalarla sarıldığı, kan şekereine dost bir Filipin klasiği. Sadece 5 sağlıklı malzemeye 25 dakikada hazır!

Hazırlık: 5 min

Pişirme: 20 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 1

GL 2.0 / GI 15

Malzemeler

Low GI (~15), high fiber, non-starchy vegetable excellent for blood sugar control 1 adet Filipin patlıcanı (veya Asya/İtalyan patlıcanı)

Zero glycemic impact, high-quality protein stabilizes blood sugar 1 adet büyük yumurta

No glycemic impact Bir tutam tuz

No glycemic impact, may improve insulin sensitivity Bir tutam karabiber

No glycemic impact, healthy fats slow glucose absorption 1 çay kaşığı sıvı yağ

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı ızgara ayarına getirin. Keskin bir bıçak kullanarak, pişirme sırasında buharın çıkmasına izin vermek için patlıcan kabuğu üzerinde birkaç yerde sığ kesikler yapın. Bu, patlıcanın patlamasını önler ve her yerinde eşit pişmesini sağlar.

Step 2

Kesilmiş patlıcanı bir fırın tepsisine yerleştirin ve ızgara elemanından yaklaşık 15 cm uzaklıkta, üst fırın rafına koyun. 15 dakika ızgara yapın, her 3-4 dakikada bir patlıcanı maşa ile döndürerek tüm tarafları eşit şekilde kömürleştirin. Patlıcan, kabuğu tamamen siyahlaştığında ve eti hafifçe bastırıldığında çok yumuşak hissettiğinde hazırdır.

Step 3

Fırın eldivenleri kullanarak, sıcak patlıcanı dikkatlice büyük bir yeniden kapatılabilir plastik torbaya veya kapaklı bir kaseye aktarın. Tamamen kapatın ve 5 dakika buharlaşmasına izin verin. Bu buharlama işlemi kömürleşmiş kabuğu gevşetir ve yumuşak etten soyulmasını çok daha kolay hale getirir.

Step 4

Patlıcan buharlaşırken, yumurtayı geniş sıg bir kaseye veya tabağa kırın. Bir tutam tuz ve karabiber ekleyin, ardından sarısı ve beyazı tamamen birleşip hafif köpüklü olana kadar bir çatala güçlü bir şekilde çırpın.

Step 5

Patlıcanı torbadan çıkarın ve gerekirse serin akan su altında tüm kömürleşmiş kabuğu soyun. Kağıt havlu ile kurulayın. Soyulmuş patlıcanı bir kesme tahtasına yerleştirin ve sapını sağlam tutarak yaklaşık 0,5 cm kalınlığa kadar nazikçe bastırmak ve düzleştirmek için bir çatal kullanın. Patlıcan tek parça halinde kalırken yelpaze gibi yayılmalıdır.

Step 6

Düzleştirilmiş patlıcanı dikkatlice çırpılmış yumurta karışımına batırın, her iki tarafını da iyice kaplayın. Fazla yumurtanın kaseye geri damlamasına izin verin. Yumurta patlıcanın tüm yarıklarına yapışmalıdır.

Step 7

Yapışmaz bir tavada orta ateşte yağı ısıtın. Kıyılmış sarımsağı ekleyin ve kokusu çıkana kadar ancak kahverengileşmeden 30-45 saniye soteleyin. Hemen yumurta kaplı patlıcanı tavaya ekleyin, kalan yumurta karışımını üzerine dökerek.

Step 8

İlk tarafta yumurta altın kahverengisi olup pişene kadar 3-4 dakika pişirin, ardından bir spatula ile dikkatlice çevirin. İkinci tarafı yumurta tamamen pişip hafif kahverengileşene kadar 2-3 dakika daha pişirin. Bir tabağa aktarın ve sıcakken hemen servis yapın. Optimum kan şekeri kontrolü için pirinç yerine yapraklı yeşillikler veya salatalık salatası ile eşleştirin veya tek başına protein açısından zengin bir öğün olarak tadını çıkarın.