

Düşük glisemik indeksli poşe yumurta, sarımsaklı ıspanak ve badem unu bazlığı

Protein dolu poşe yumurtalar, sarımsaklı ıspanakla birlikte altın renkli badem unu bazlığının üzerinde—kan şekerinizi dengeleyip sabah boyunca tok tutan bir kahvaltı.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 1

GL 1.7 / GI 18

Malzemeler

For poaching büyük serbest dolaşimli yumurta

Low GI alternative to wheat flour kabuğu soyulmuş ince öğütülmüş badem unu

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption öğütülmüş keten tohumu unu

alüminyumsuz kabartma tozu

Healthy fat for sustained energy zeytinyağı veya eritilmiş hindistan cevizi yağı

For binding almond rounds büyük yumurta akı

Rich in magnesium for insulin sensitivity taze bebek ıspanak veya çözölmüş dondurulmuş ıspanak

taze frenk soğanı, ince kıyılmış veya kurutulmuş frenk soğanı

Contains allicin for glucose moderation küçük sarımsak dişi, dövölmüş

For cooking spinach tereyağı veya sade yağ

For poaching water beyaz sirke veya elma sirkesi

logifoodcoach.com/recipes/masur-glisemik-indeksli-pose-yumurta-sarimsakli-ıspanak-badem-unu

To taste deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber

Optional pinch for spinach muskat

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 180°C'ye ayarlayın ve küçük bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın. Bu sayede badem toplarınız yapışmaz ve eşit bir altın rengi kabuk oluşturur.

Step 2

Orta boy bir kase içinde badem unu, keten tohumu unu, kabartma tozu ve küçük bir tutam deniz tuzunu çırpın. Ayrı bir küçük kasede yumurta akını çatalla köpüklü hale gelene ve hacmi biraz artana kadar şiddetli bir şekilde çırpın. Köpüklü yumurta akı ve zeytinyağını kuru karışıma dökün, spatula ile yapışkan bir hamur oluşana kadar karıştırın.

Step 3

Badem hamurunu 2 veya 3 eşit parçaya bölün. Yapışmayı önlemek için ıslak ellerinizi kullanarak her parçayı yaklaşık 1 santimetre kalınlığında ve 8-10 santimetre çapında yassı bir disk şeklinde şekillendirin. Topları hazırladığınız fırın tepsisine aralarında boşluk bırakarak dizin, ardından altın kahverengi olana ve hafifçe bastırıldığında sert hissedene kadar 12-15 dakika pişirin. Fırından çıkarın ve kalan malzemeleri hazırlarken tepsinin üzerinde dinlenmeye bırakın.

Step 4

Orta boy bir tencereyi yaklaşık 8 santimetre derinliğinde suyla doldurun ve orta-yüksek ateşe koyun. Sirke ve bir tutam tuz ekleyin, ardından suyu küçük kabarcıkların yüzeyde patladığı hafif bir kaynama noktasına getirin—kaynar kaynama yumurtalarınızı parçalayacağı için kaçının. Su ısınırken her yumurtayı daha kolay aktarım için kendi küçük kabına veya küçük fırın kabına kırın.

Step 5

Tereyağını bir tavada orta ateşte eriyene ve köpürmeye başlayana kadar ısıtın. Dövülmüş sarımsağı ekleyin ve kokusu çıkana ancak kahverengileşmeden 30-40 saniye süreli karıştırarak pişirin. Hemen tüm ıspanağı tavaya ekleyin (çok fazla gibi görünecek ama önemli ölçüde solacak). 2-3 dakika tamamen solana ve yumuşayana kadar karıştırıp pişirin. Bol miktarda tuz, karabiber ve kullanıyorsanız küçücük bir tutam muskatla baharatlayın. Ateşten alın ve sıcak tutmak için kapatın.

Step 6

Bir kaşık kullanarak kaynayan poşlama suyunda tek yönde karıştırarak hafif bir girdap hareketi oluşturun. Su hala dönerken, ilk yumurtayı kabından girdabın merkezine dikkatlice kaydırın—bu, akın yumurta sarısının etrafına sarılmasına ve düzgün bir şekil almasına yardımcı olur. 30 saniye bekleyin, ardından ikinci yumurtayla tekrarlayın. Yumuşak, akışkan sarılar için 3-4 dakika veya daha sert sarılar için 6 dakikaya kadar rahatsız etmeden poşlayın. Her yumurtayı delikli bir kaşıkla kaldırın ve fazla suyu süzmek için kısaca kağıt havlu üzerinde dinlendirin.

Step 7

Sıcak badem unu toplarını servis tabaklarınıza yerleştirin. Sarımsaklı ıspanağı toplar arasında eşit olarak bölün, her birinin üzerinde yuva benzeri bir yatak oluşturun. Her ıspanaklı topun üzerine bir poşlanmış yumurtayı nazikçe yerleştirin, narin sarıyı kırmamaya dikkat edin.

Step 8

Yumurtaların üzerine taze veya kurutulmuş frenk soğanı serpererek bitirin, isterseniz ekstra bir karabiber ekleyin. Her şey sıcakken ve sarılar hala muhteşem bir şekilde akışkanken hemen servis edin. Optimal kan şekeri kontrolü için bu yemeği dikkatli bir şekilde yiyin, badem toplarını tüketmeden önce ıspanak ve yumurtalarla başlayın.