

Düşük glisemik ıspanaklı ve çedarlı yumurta fırını

Kan şekerini sabah boyunca dengede tutan, protein açısından zengin, tahılsız kahvaltılık fırın yemeği. Porsiyon başına sadece 3g net karbonhidrat ile hazırlık için mükemmel.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 45 min

Toplam: 60 min

Porsiyon: 6

GL 0.7 / GI 29

Malzemeler

Squeeze out excess moisture thoroughly dondurulmuş kıyılmış ıspanak, çözölmüş

büyük yumurta

sarımsak dişi, kıyılmış veya rendelenmiş

krema

dijon hardal

Optional but adds depth füme tatlı kırmızı biber

tuz

taze çekilmiş karabiber

Just a pinch taze rendelenmiş hindistan cevizi

keskin çedar peyniri, rendelenmiş

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya getirin ve 180°C'ye (350°F) ısıtın. Yapışmayı önlemek için derin bir turta kalıbını veya 23 cm'lik (9 inç) yuvarlak bir fırın kabını pişirme spreyi veya tereyağı ile bolca yağlayın.

Step 2

Çözülmüş ıspanağı temiz bir mutfak havlusuna veya birkaç kat kağıt havluya yerleştirin. Mümkün olduğunca fazla sıvıyı çıkarmak için sıkıca bükün ve sıkın—bu adım sulu bir fırın yemeği önlemek için çok önemlidir. Sıkılmış ıspanağı hazırladığınız fırın kabının tabanına eşit şekilde yayın.

Step 3

Yumurtaları büyük bir karıştırma kasesine kırın ve sarılar ve aklar tamamen birleşip hafifçe köpürene kadar güçlü bir şekilde çırpın. Kırılmış sarımsak ve kremayı ekleyin, tamamen karışana kadar çırpın.

Step 4

Yumurta karışımına dijon hardal, füme tatlı kırmızı biber (kullanıyorsanız), tuz, karabiber ve hindistan cevizi ekleyin. Tüm baharatlar eşit şekilde dağılana ve hardal topakları kalmayana kadar 30-45 saniye iyice çırpın. Karışım pürüzsüz ve renk olarak homojen olmalıdır.

Step 5

Baharatlanmış yumurta karışımını yavaşça ıspanak tabakasının üzerine dökün, yerleşmesine ve eşit dağılmasına izin verin. Gerekirse eşit kaplama sağlamak için kabı hafifçe yana sallamak. Rendelenmiş çedar peynirini üste eşit şekilde serpin.

Step 6

Kabı önceden ısıtılmış fırına dikkatlice aktarın, dökmemeye dikkat edin. Ortası tamamen pişip hafifçe sallandığında artık sallanmayana ve kenarları hafif altın rengine dönene kadar 40-45 dakika pişirin.

Step 7

Fırından çıkarın ve dilimlemeden önce en az 10 dakika dinlendirin—bu dinlenme süresi daha temiz kesimler için fırın yemeğinin sertleşmesine yardımcı olur. 6 dilime kesin ve sıcak servis yapın. Artanları buzdolabında kapalı olarak 5 güne kadar saklayın; tek porsiyonları mikrodalgada 60-90 saniye ısıtın.