

Middelhavs quinoa-fylte paprika med valnøtter

Fargerike paprika fylt med proteinrik quinoa, sprø valnøtter og grønnsaker skaper et mettende måltid med lav glykemisk indeks som holder blodsukkeret stabilt.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 4

GL 7.2 / GI 29

Ingredienser

Low GI (53), complete protein source ukokt quinoa

Healthy monounsaturated fat, slows glucose absorption ekstra virgin olivenolje

Very low GI, high fiber vegetable squash, terninger

Low GI (38), rich in lycopene ferske tomater, hakket

Low GI, adds flavor depth gul løk, finhakket

Minimal glycemic impact, adds crunch selleri, finhakket

Healthy omega-3 fats, improves glycemic response rå valnøtter, hakket

May help improve insulin sensitivity ferske hvitløksfedd, finhakket

Aromatic herb, no glycemic impact ferske timianblader, hakket

For seasoning havsalt

logifoodcoach.com/recipes/middelhavs-quinoa-fylte-paprika-med-valnotter

For seasoning nymalt sort pepper

Adds umami, minimal glycemic impact revet parmesan

Very low GI, excellent vitamin C source store paprika, halvert og rensset for frø

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 175°C. Skyll quinoaen grundig under kaldt vann i en finmasket sil for å fjerne eventuell bitter belegg. Kok quinoaen ifølge pakningsanvisningen, vanligvis ved å kombinere 1 kopp quinoa med 2 kopper vann, bringe til kok, deretter redusere til småkok med lokk på i 15 minutter til vannet er absorbert. Lufta med en gaffel og sett til side.

Step 2

Mens quinoaen koker, forbered grønnsakene. Skjær squashen i små terninger, hakk tomatene, finhakk løken og sellerien, finhakk hvitløksfeddene og hakk de ferske timianbladene. Hakk valnøttene grovt i små biter. Skjær paprikaene i to på langs, fjern frøene og de hvite innvendige hinnen, og sett til side.

Step 3

Varm en stor stekepanne over middels høy varme. Tilsett olivenoljen og sving rundt for å dekke pannen. Når oljen glimrer, tilsett den hakkede squashen, tomatene, løken, sellerien, valnøttene, finhakket hvitløk og fersk timian. Stek i 2 minutter på høy varme for å utvikle farge og smak.

Step 4

Reduser varmen til middels og fortsett å koke grønnsaksblandingen i 5-7 minutter, rør av og til, til grønnsakene er møre men fortsatt har litt tekstur. Squashen skal være myk og tomatene skal slippe ut saften sin for å lage en lett saus.

Step 5

Tilsett den kokte quinoaen til grønnsaksblandingen sammen med salt, sort pepper og revet parmesan. Rør alt sammen grundig, sørg for at quinoaen er jevnt fordelt og godt krydret.

Smak til og juster krydderet om nødvendig.

Step 6

Plasser paprikahalvdelene med skårsiden opp på en stekepanne med kant. Fordel quinoa-grønnsaksblanding jevnt mellom de fire paprikahalvdelene, pakk det forsiktig inn i hvert hulrom—du skal ha omtrent 1/2 kopp fyll per paprikahalvdel. Dekk hele stekepannen tett med aluminiumsfolie.

Step 7

Stek de dekkede paprikaene i 15-20 minutter til paprikaene begynner å bli myke. Fjern folien og fortsett å steke i ytterligere 5-7 minutter til paprikaene når ønsket mørhet og fyllet er lett gyllent på toppen. Paprikaene skal være møre, men fortsatt holde formen.

Step 8

Ta ut av ovnen og la de fylte paprikaene hvile i 3-4 minutter før servering. Dette lar fyllet stivne litt og gjør dem lettere å håndtere. Server varmt, eventuelt pyntet med ekstra fersk timian eller litt revet parmesan. For optimal blodsukkerkontroll, server med en grønn salat tilsatt olivenolje og eddik, og spis salaten først for å maksimere fibereffekten.