

Warzywa z chilli i czosnkiem

Kolorowe, przyjazne dla poziomu cukru warzywa smażone na patelni, pełne bogatych w błonnik zielonych warzyw, aromatycznego czosnku i ostrego chilli — gotowe w zaledwie 20 minut.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 10 min

Razem: 20 min

Porcje: 4

GL 2.4 / GI 17

Składniki

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats spray do gotowania o niskiej kaloryczności

ząbki czosnku, cienko pokrojone

czerwone papryczki chilli, bez pestek, grubo posiekane

czerwona cebula, cienko pokrojona

zielona papryka, bez pestek, grubo posiekana

brokuły na długiej łodydze, oczyszczone

jarmuż, grubo posiekany

sok z nieoskrobanej cytryny

Instrukcje

Step 1

Przygotuj wszystkie warzywa zanim zaczniesz gotować. Cienko pokrój ząbki czosnku, usuń pestki i grubo posiekaj czerwone papryczki chili, cienko pokrój czerwoną cebulę i grubo posiekaj zieloną paprykę na kęsy.

Step 2

Oczyść brokuły na długiej łydździe, odcinając twarde końce, następnie grubo posiekaj jarmuż na mniejsze kawałki. Wyciśnij sok z cytryny i odstaw. Odmierz i przygotuj 100 ml wody.

Step 3

Rozgrzej dużą patelnię nieprzywierającą lub wok na średnio wysokim ogniu. Spryskaj powierzchnię 2-3 razy sprayem do gotowania o niskiej kaloryczności, aby równomiernie pokryć dno.

Step 4

Dodaj pokrojony czosnek i posiekane papryczki chili na rozgrzaną patelnię. Smaż przez około 1 minutę, mieszając, aż zaczną pachnieć, a czosnek lekko się zezłoci, uważając, żeby się nie przypalił.

Step 5

Dodaj pokrojoną czerwoną cebulę, posiekaną zieloną paprykę i oczyszczone brokuły wraz ze 100 ml wody. Smaż przez 2-3 minuty, często mieszając, aż warzywa zaczną mięknąć, ale nadal będą lekko chrupkie.

Step 6

Dodaj posiekaną jarmużu i smaż przez kolejne 2 minuty, ciągle mieszając, aż jarmuż zwiędnie i nabierze intensywnie zielonego koloru, zachowując swoją teksturę.

Step 7

Delikatnie dopraw warzywa świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku. Wyciśnij świeży sok z cytryny na warzywa i wymieszaj ostatni raz, aby równomiernie rozprowadzić.

Step 8

Natychmiast przełóż na półmisek i podawaj na gorąco. Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi podawaj to danie jako pierwsze danie posiłku lub jako dodatek do chudego źródła białka, takiego jak grillowana ryba lub kurczak.