

Papryki faszerowane quinoa z orzechami włoskimi w stylu śródziemnomorskim

Kolorowe papryki nadziewane quinoa bogatą w białko, chrupiącymi orzechami włoskimi i warzywami tworzą sycący posiłek o niskim indeksie glikemicznym, który utrzymuje stabilny poziom cukru we krwi.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 45 min

Porcje: 4

GL 7.2 / GI 29

Składniki

Low GI (53), complete protein source surowa quinoa

Healthy monounsaturated fat, slows glucose absorption oliwa z oliwek extra virgin

Very low GI, high fiber vegetable cukinia, pokrojona w kostkę

Low GI (38), rich in lycopene świeże pomidory, posiekane

Low GI, adds flavor depth żółta cebula, drobno posiekana

Minimal glycemic impact, adds crunch łodyga selera, drobno posiekana

Healthy omega-3 fats, improves glycemic response surowe orzechy włoskie, posiekane

May help improve insulin sensitivity świeże ząbki czosnku, drobno posiekane

Aromatic herb, no glycemic impact świeże liście tymianku, posiekane

logifoodcoach.com/recipes/papryki-faszerowane-quinoa-z-orzechami-wloskimi-w-stylu-sroziemnomorskim

For seasoning sól morska

For seasoning świeżo zmielony czarny pieprz

Adds umami, minimal glycemic impact tarty parmezan

Very low GI, excellent vitamin C source duże papryki, przekrojone na pół i oczyszczone z pestek

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Dokładnie przepłucz quinoa pod zimną wodą używając drobnego sitka, aby usunąć gorzką powłokę. Ugotuj quinoa zgodnie z instrukcją na opakowaniu, zazwyczaj łącząc 1 szklankę quinoa z 2 szklankami wody, doprowadzając do wrzenia, a następnie zmniejszając do gotowania pod przykryciem przez 15 minut, aż woda zostanie wchłonięta. Rozdziel widelcem i odstaw.

Step 2

Podczas gdy quinoa się gotuje, przygotuj warzywa. Pokrój cukinię w małą kostkę, posiekaj pomidory, drobno posiekaj cebulę i seler, drobno posiekaj ząbki czosnku i posiekaj świeże liście tymianku. Grubo posiekaj orzechy włoskie na małe kawałki. Przekrój papryki wzdłuż na pół, usuń pestki i błony i odstaw.

Step 3

Rozgrzej dużą patelnię na średnio-wysokim ogniu. Dodaj oliwę z oliwek i rozprowadź po patelni. Gdy olej zacznie lśnić, dodaj pokrojoną cukinię, pomidory, cebulę, seler, orzechy włoskie, posiekany czosnek i świeży tymianek. Smaż przez 2 minuty na wysokim ogniu, aby uzyskać kolor i smak.

Step 4

Zmniejsz ogień do średniego i kontynuuj gotowanie mieszanki warzywnej przez 5-7 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa będą miękkie, ale nadal będą miały trochę tekstury. Cukinia powinna być zmiękła, a pomidory powinny wypuścić sok, tworząc lekki sos.

Step 5

Dodaj ugotowaną quinoa do mieszanki warzywnej wraz z solą, czarnym pieprzem i tartym parmezanem. Dokładnie wymieszaj wszystko, upewniając się, że quinoa jest równomiernie rozprowadzona i dobrze doprawiona. Spróbuj i w razie potrzeby dostosuj doprawienie.

Step 6

Ułóż połówki papryki stroną przekrojoną do góry na blasze z krawędziami. Podziel mieszankę quinoa z warzywami równomiernie na cztery połówki papryki, delikatnie upychając ją w każdym zagłębieniu — powinieneś mieć około 1/2 szklanki nadzienia na połówkę papryki. Przykryj całą blachę szczelnie folią aluminiową.

Step 7

Piecz przykryte papryki przez 15-20 minut, aż papryki zaczną mięknąć. Zdejmij folię i kontynuuj pieczenie przez dodatkowe 5-7 minut, aż papryki osiągną pożądaną miękkość, a nadzienie będzie lekko złociste na wierzchu. Papryki powinny być miękkie, ale nadal zachowywać kształt.

Step 8

Wyjmij z piekarnika i pozwól faszerowanym paprykom odpocząć przez 3-4 minuty przed podaniem. To pozwala nadzieniu lekko się ścinać i ułatwia obchodzenie się z nimi. Podawaj na ciepło, opcjonalnie udekorowane dodatkowym świeżym tymiankiem lub szczyptą parmezanu. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi podawaj z zieloną sałatką doprawioną oliwą z oliwek i octem i zjedz najpierw sałatkę, aby zmaksymalizować efekt wstępnego obciążenia błonnikiem.