

Medelhavsfyllda paprikor med quinoa och valnötter

Färgglada paprikor fyllda med proteinrik quinoa, krispiga valnötter och trädgårdsgrönsaker skapar en mättande måltid med lågt glykemiskt index som håller blodsockret stabilt.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 45 min

Portioner: 4

GL 7.2 / GI 29

Ingredienser

Low GI (53), complete protein source okokt quinoa

Healthy monounsaturated fat, slows glucose absorption extra virgin olivolja

Very low GI, high fiber vegetable zucchini, tärnad

Low GI (38), rich in lycopene färska tomater, hackade

Low GI, adds flavor depth gul lök, finhackad

Minimal glycemic impact, adds crunch selleristjälk, finhackad

Healthy omega-3 fats, improves glycemic response råa valnötter, hackade

May help improve insulin sensitivity färska vitlöksklyftor, finhackade

Aromatic herb, no glycemic impact färska timjanblad, hackade

For seasoning havssalt

logifoodcoach.com/recipes/medelhavsfyllda-paprikor-med-quinoa-och-valnotter

For seasoning nymald svartpeppar

Adds umami, minimal glycemic impact riven parmesan

Very low GI, excellent vitamin C source stora paprikor, halverade och urkärnade

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 175°C. Skölj quinoan noggrant under kallt vatten med en finmaskig sil för att ta bort eventuell besk beläggning. Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen, vanligtvis genom att kombinera 1 kopp quinoa med 2 koppar vatten, koka upp, sedan sänk till låg värme och låt sjuda under lock i 15 minuter tills vattnet har absorberats. Lufta med en gaffel och ställ åt sidan.

Step 2

Medan quinoan kokar, förbered dina grönsaker. Tärna zucchini i små kuber, hacka tomaterna, finhacka löken och selleristjälken, finhacka vitlöksklyftor och hacka de färska timjanbladen. Hacka valnötterna grovt i små bitar. Skär paprikorna på längden, ta bort frön och hinnor och ställ åt sidan.

Step 3

Hetta upp en stor stekpanna på medelhög värme. Tillsätt olivoljan och snurra runt för att täcka pannan. När oljan glimmar, tillsätt den hackade zucchini, tomaterna, löken, selleristjälken, valnötterna, finhackad vitlök och färsk timjan. Stek i 2 minuter på hög värme för att utveckla färg och smak.

Step 4

Sänk värmen till medel och fortsätt laga grönsaksblandningen i 5-7 minuter, rör om då och då, tills grönsakerna är mjuka men fortfarande har lite konsistens. Zucchini ska vara mjuk och tomaterna ska släppa sin saft för att skapa en lätt sås.

Step 5

Tillsätt den kokta quinoan till grönsaksblandningen tillsammans med salt, svartpeppar och riven parmesan. Rör om allt noggrant och se till att quinoan är jämnt fördelad och väl kryddad. Smaka av och justera kryddningen om det behövs.

Recipe from the new recipe book: Medelvärdig, smetig, syltad paprika. Med quinoa-och-valnotter

Step 6

Placera paprikahalvorna med skärsidan uppåt på en plåt med kant. Fördela quinoa-grönsaksblandningen jämnt mellan de fyra paprikahalvorna och packa den försiktigt i varje hålighet—du bör ha cirka 1/2 kopp fyllning per paprikahalva. Täck hela plåten tätt med aluminiumfolie.

Step 7

Grädda de täckta paprikorna i 15-20 minuter tills paprikorna börjar mjukna. Ta bort folien och fortsätt grädda i ytterligare 5-7 minuter tills paprikorna når önskad mjukhet och fyllningen är lätt gyllene på toppen. Paprikorna ska vara mjuka men fortfarande hålla sin form.

Step 8

Ta ut ur ugnen och låt de fyllda paprikorna vila i 3-4 minuter innan servering. Detta gör att fyllningen stelnar lite och gör dem lättare att hantera. Servera varma, eventuellt garnerade med ytterligare färsk timjan eller en strössel parmesan. För optimal blodsockerkontroll, servera med en grön sallad tillredd med olivolja och vinäger, och ät salladen först för att maximera fiberförbelastningseffekten.