

Düşük glisemik indeksli İspanyol usulü karnabahar pilavı

Kan şekeri dostu, canlı bir garnitür; otantik İspanyol lezzetlerini glukoz sıçraması olmadan sunar. Besin değeri yüksek sebzelerle sadece 15 dakikada hazır.

Hazırlık: 5 min

Pişirme: 10 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 4

GL 3.3 / GI 30

Malzemeler

Healthy fat source; use olive oil for dairy-free option tereyağı (veya çayır beslemeli tereyağı veya zeytinyağı)

Low GI vegetable; contains prebiotic fiber sarı soğan, doğranmış

May support healthy blood sugar metabolism diş sarımsak, kıyılmış

Extremely low GI; high in fiber and nutrients karnabahar pilavı (taze veya dondurulmuş)

Moderate GI when raw; fiber helps slow absorption rendelenmiş havuç

Low GI; concentrated source of lycopene salça

For proper consistency filtre edilmiş su

May support insulin sensitivity kimyon

Antioxidant-rich herb kuru kekik

To taste; enhances flavors deniz tuzu

Optional; adds fresh flavor and vitamin C garnitür için taze kışnis ve limon dilimleri

Talimatlar

Step 1

Büyük bir tavada orta-düşük ateşte bir yemek kaşığı tereyağını ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak yaklaşık 3 dakika, soğan şeffaflaşıp yumuşayana kadar ama kahverengileşmeden nazikçe pişirin.

Step 2

Yumuşamış soğanlara kıyılmış sarımsağı ekleyin ve kokusu çıkana kadar 30 saniye sürekli karıştırın. Sarımsağın yanmasına izin vermeyin, çünkü bu acı bir tat yaratabilir.

Step 3

Tavaya kalan bir yemek kaşığı tereyağını ekleyin, ardından hemen karnabahar pilavını ekleyin. Tüm karnabahar parçalarının yağ ve aromatiklerle kaplanması için iyice karıştırın ve tava boyunca eşit dağılımı sağlayın.

Step 4

Rendelenmiş havuçları ekleyin ve sebzelerin yumuşamaya ve birleşmeye başlaması için ara sıra karıştırarak 2-3 dakika pişirmeye devam edin.

Step 5

Küçük bir kapta salçayı filtre edilmiş suyla karıştırarak pürüzsüz bir macun oluşturun. Bu karışımı kimyon, kekik, füme kırmızı biber ve deniz tuzu ile birlikte tavaya ekleyin. Salça ve baharatların tüm sebzeleri topak kalmadan eşit şekilde kaplaması için iyice karıştırın.

Step 6

Ateşi kısın, isterseniz tavanın kapağını kapatın ve tüm sebzeler yumuşak ama lapa gibi olmayana kadar karnabahar pilavının 4-5 dakika daha pişmesine izin verin. Tadına bakın ve gerektiğinde ek tuz, kimyon, kekik veya füme kırmızı biber ile baharatı ayarlayın.

Step 7

Ateşten alın ve servis tabağına aktarın. Taze doğranmış kişniş ile süsleyin ve misafirlerin porsiyonlarının üzerine sıkmaları için yanında limon veya limon dilimleri ile servis edin. En sevdiğiniz proteine garnitür olarak sıcakken hemen servis edin.