

Yavaş fırınlanmış domates ve taze otlarla inci arpa risottosu

Karamelize fırın domatesi ve aromatik otlarla kremalı inci arpa risottosu. Geleneksel piring risottosuna lif açısından zengin, düşük glisemik bir alternatif.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 65 min

Porsiyon: 8

GL 5.8 / GI 21

Malzemeler

about 2 pounds total büyük çeri domates, soyulmuş ve dörde bölünmüş

sızma zeytinyağı

tuz, bölünmüş

taze çekilmiş karabiber, bölünmüş

az tuzlu sebze suyu

su

arpacık soğanı, ince doğranmış

optional kuru beyaz şarap

inci arpa

taze fesleğen, doğranmış, artı süsleme için bütün yapraklar

taze yapraklı maydanoz, doğranmış

taze kekik, doğranmış

parmesan peyniri, rendelenmiş, artı süsleme için ekstra

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 230°C'ye (450°F) ısıtın. Büyük bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın veya yapışmaz bir tava kullanın. Dörde bölünmüş domatesleri hazırlanan tepside tek sıra halinde dizin, 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin ve tuzun ve biberin yarısıyla baharatlayın. Eşit şekilde kaplanması için nazikçe karıştırın, ardından domatesler karamelize olup kenarları kızarmaya başlayana kadar 25-30 dakika fırınlayın. Bitmiş yemeği süslemek için 16 dilim ayırın.

Step 2

Domatesler fırınlanırken, sebze suyunu ve suyu orta boy bir tencerede birleştirin. Karışımı yüksek ateşte hafif kaynamaya getirin, ardından kısık ateşe alın ve pişirme süreci boyunca sabit bir kaynama sağlayın. Sıvıyı sıcak tutmak, uygun risotto dokusu için gereklidir.

Step 3

Kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağını büyük, kalın tabanlı bir tencerede veya döküm tencerede orta ateşte ısıtın. Doğranmış arpacık soğanını ekleyin ve sık sık karıştırarak yumuşayana, koku salana ve saydam hale gelene kadar ancak kızarmadan 2-3 dakika soteleyin.

Step 4

Kuru beyaz şarabı arpacık soğanlı tavaya dökün ve ara sıra karıştırarak sıvının çoğu buharlaşana ve artık alkol kokusunu alamayana kadar 2-3 dakika pişirin. Pişirme işlemi alkolü ve artık şekerleri yakarak sadece lezzeti bırakır. İnci arpayı tavaya ekleyin ve her taneyi yağ ve aromatiklerle kaplamak için sürekli karıştırarak yaklaşık 1 dakika kavurun.

Step 5

Sıcak su karışımını arpaya yarım su bardağı artışırla eklemeye başlayın, sık sık karıştırın. Bir sonraki kepçe sıvıyı eklemekten önce her ilavenin neredeyse tamamen emilmesini bekleyin. Toplam 45-50 dakika süren bu kademeli işlem, arpanın nişastalarını salmasına ve eşit pişerken kremi bir doku oluşturmaya olanak tanır. Arpa taneleri yumuşak ancak hala hoş bir çiğneme direncine sahip olduğunda hazırdir.

dojifoodcoach.com/recipes/yavus-firinlanmis-domates-ve-taze-otlarla-inci-arpa-risottosu

Step 6

Tavayı ateşten alın ve fırınlanmış domatesleri (ayrılan süsleme dilimleri hariç), doğranmış fesleğen, maydanoz, kekik ve rendelenmiş parmesan peynirini nazıkçe katlayın. Kalan tuz ve biberi ekleyin, her şeyi iyice birleştirmek için karıştırın. Tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın.

Step 7

Risottoyu sekiz ısıtılmış sıg kaseye bölün. Her porsiyonun üzerine 2 ayrılmış fırın domates dilimi ve birkaç bütün fesleğen yaprağı koyun. Her porsiyonun üzerine taze parmesan peyniri kıvırcıkları rendelemek için sebze soyucu kullanın. Sıcak ve kremsi haldeyken hemen servis edin.

Step 8

En iyi kan şekeri yönetimi için bu risottoyu ek protein için ızgara tavuk, balık veya beyaz fasulye ile eşleştirin. Glikoz tepkisini daha da dengelemek için öğününüze sirke soslu karışık yeşil salatayla başlamayı düşünün.