

Tavuk ve Yaban Mantarı ile İnci Arpası Risotto

Besleyici İnci arpası, yağsız tavuk ve topraklı mantarlar kullanarak klasik risottonun kan şekeri dostu versiyonu, glukoz artışı olmadan sürdürülebilir enerji sağlar.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 60 min

Porsiyon: 4

GL 8.3 / GI 25

Malzemeler

provides fat to slow glucose absorption tereyağı

heart-healthy monounsaturated fat zeytinyağı

low-GI aromatic vegetable büyük şallotlar, ince dilimlenmiş

minimal glycemic impact sarımsak diş, doğranmış

lean protein slows carbohydrate absorption tavuk göğsü, parçalara kesilmiş

GI of 35, excellent low-glycemic grain choice İnci arpası

alcohol content is minimal after cooking kuru beyaz şarap

very low GI, high fiber karışık yaban ve kestane mantarları, doğranmış

herb with no glycemic impact taze kekik yaprakları

choose low-sodium variety sıcak tavuk suyu

fat and protein help moderate glucose response rendelenmiş Parmesan peyniri

optional garnish, negligible glycemic impact taze maydanoz, kıyılmış

optional garnish Parmesan dilimi

Talimatlar

Step 1

Tereyağı ve zeytinyağını geniş, ağır tabanlı bir tencerede orta ateşte birlikte ısıtın, tereyağı erimesi ve hafifçe köpürmeye başlayana kadar.

Step 2

İnce dilimlenmiş şallotları ve doğranmış sarımsağı tencereye bir tutam tuz ve taze çekilmiş karabiber ile ekleyin. Şallotlar saydam ve kokulu hale gelene kadar, ancak kahverengi olmayıncaya kadar yaklaşık 5 dakika boyunca ara sıra karıştırarak soteleyin.

Step 3

Parçalara kesilmiş tavuk göğsü parçalarını ekleyin ve ara sıra çevirerek 2-3 dakika pişirin, tavuk tüm taraflarında hafifçe kaplanana kadar, ancak tamamen pişmeyene kadar.

Step 4

İnci arpasını tencereye ekleyin ve taneleri hafifçe kızartmak ve yağ ve tereyağı ile kaplamak için yaklaşık 1 dakika sürekli karıştırın, bu da fındık aroması geliştirmeye yardımcı olur.

Step 5

Beyaz şarapı döküp, sıvı arpaya neredeyse tamamen emilene kadar, yaklaşık 2-3 dakika sürekli karıştırın. Şarap, yemeğin zenginliğini dengeleyen asitlik ekler. Not: Alkol pişirme sırasında tamamen buharlaşacak, sadece ihmal edilebilir karbohidrat içeriğine sahip lezzet bırakacaktır.

Step 6

Doğranmış mantarları ve taze kekik yapraklarını ekleyin, karıştırarak birleştirin. Sıcak tavuk suyunun yaklaşık üçte ikisini döküp (yaklaşık 750ml), tutarlılığı ayarlamak için kalanını saklayın.

Step 7

Isıyı düşük olarak ayarlayın ve 40-45 dakika boyunca hafif bir kaynama durumunda tutun, yapışmayı önlemek için her 5-7 dakikada bir karıştırın. Arpanın yumuşak olması ancak hoş bir çiğnemesi olması gerekir ve karışım kremalı olmalı ancak sulu olmamalıdır. Pişirme sırasında risotto çok kuru görünürse ek suyu ekleyin.

Step 8

Tencereyi ateşten alın ve rendelenmiş Parmesan peynirini eritilip entegre olana kadar karıştırın. Tuz ve karabiber ile tat kontrol edin ve gerektiğinde ayarlayın. Hemen ısıtılmış kâselerde servis yapın, istenirse kıyılmış maydanoz ve ek Parmesan dilimi ile garnish edin. En iyi kan şekeri kontrolü için, yeşil sebze yan tarafı veya yapraklı salata ile eşleştirin.