

Izgara Bonfile ve Sebze Şişleri ile Fındıklı Esmer Pirinç

Marine edilmiş yumuşacık et küpleri, renkli sebzelerle şişlere dizilmiş, düzenli enerji ve dengeli kan şekeri seviyeleri için lif açısından zengin esmer pirinç üzerinde servis edilir.

Hazırlık: 25 min

Pişirme: 45 min

Toplam: 70 min

Porsiyon: 2

GL 7.3 / GI 34

Malzemeler

Low GI whole grain, provides sustained energy esmer pirinç, uzun taneli

pirinç pişirmek için su

Lean protein source, minimal glycemic impact bonfile biftek, görünür yağı temizlenmiş

For marinating, check label for added sugars yağsız İtalyan sosu

Very low GI, high in fiber and vitamin C yeşil dolma biber, çekirdeği çıkarılmış ve dörde bölünmüş

Low GI, rich in lycopene kiraz domates, bütün

Low GI, adds flavor and quercetin küçük sarı soğan, dilimlenmiş

Soak wooden skewers 30 minutes before use tahta veya metal şişler

Prevents sticking on grill pişirme spreyi, zeytinyağı bazlı

Talimatlar

Step 1

Esmer pirinç ve suyu orta boy bir tencereye ekleyin ve yüksek ateşte kaynatın. Kaynamaya başladığında, ısıyı en düşük ayara indirin, kapağı sıkıca kapatın ve pirinç yumuşayana ve su tamamen çekilene kadar 35-45 dakika hafifçe pişirin. Ara sıra kontrol edin ve yanmaması için gerekirse bir tutam su ekleyin. Ateşten alın ve kapağı kapalı olarak 5 dakika bekletin.

Step 2

Pirinç pişerken, bonfile bifteği yaklaşık 2,5 cm boyutunda 8 eşit küpe kesin. Et küplerini sığ bir kaseye yerleştirin, İtalyan sosunu üzerlerine dökün ve marinayı ellerinizle her parçaya masaj yaparak sürün. Kaseyi kapatın ve eşit lezzet dağılımı için yarı yolda eti çevirerek en az 20 dakika buzdolabında bekletin. Sostaki asit eti yumuşatmaya yardımcı olacaktır.

Step 3

Sebzelerinizi hazırlayın: dolma biberi 2,5 cm'lik 8 eşit parçaya kesin, soğanı tek tek dilimlerine ayırın ve kiraz domateslerini durulayın. Tüm sebzeleri kağıt havluyla kurulayın. Tahta şiş kullanıyorsanız, ızgarada yanmaması için en az 30 dakika suda bekletildiğinden emin olun.

Step 4

Izgaranızı orta-yüksek ısıya (yaklaşık 200°C) ısıtın veya fırın ızgarasını yüksek ayara getirin. Yapışmayı önlemek için ızgara ızgaralarını veya ızgara tavasını pişirme spreyiyle hafifçe kaplayın. Optimal pişirme için pişirme yüzeyini ısı kaynağından 10-15 cm uzağa yerleştirin. Şişleri eklemeyen önce ızgaranın en az 10 dakika ısınmasına izin verin.

Step 5

Malzemeleri 4 şişe şu sırayla dizin: et küpü, dolma biber parçası, kiraz domates, soğan dilimi, ardından her şişte bir kez daha tekrarlayarak her şişte her malzemedan 2'şer parça olacak şekilde 4 şiş oluşturun. Sebzeleri ve eti, tüm taraflarda eşit pişme ve uygun karamelleşme sağlamak için parçalar arasında küçük boşluklar (yaklaşık 0,5 cm) bırakarak dizin.

Step 6

Şişleri önceden ısıtılmış ızgaraya veya fırın ızgarasının altına yerleştirin. Tüm taraflarda eşit kızarma elde etmek için şişleri her 2-3 dakikada bir çevirerek toplam 8-10 dakika pişirin. Et orta pişmiş için 63°C veya orta pişmiş için 71°C iç sıcaklığa ulaşmalıdır. Sebzeler hafif yanık izleriyle yumuşak olmalıdır. Ateşten alın ve 2 dakika dinlendirin.

Step 7

Pişmiş esmer pirinci bir çatalla kabarın ve şişler için bir yatak oluşturarak iki tabak arasında eşit olarak paylaştırın. Her porsiyonun üzerine 2 şiş yerleştirin, biriken suların pirinç üzerine akmasına izin verin. Optimal kan şekeri kontrolü için önce protein ve sebzeleri yiyin, sonra pirinçle bitirin. Bu yeme sırası öğün sonrası glikoz artışlarını %40'a kadar azaltabilir. Sıcakken hemen servis edin.