

Düşük GI Kahverengi Pirinç Kızartması ve Otlu Omlet Şeritleri

Fındık aromalı kahverengi basmati pirinç, çıtır sebzeler ve narin kişniş omlet şeritleri içeren canlı Asya esinli bir kızartma, kan şekerini dengede tutmak için.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 4

GL 12.4 / GI 41

Malzemeler

Low GI (50-55) - excellent choice for blood sugar control kahverengi basmati pirinç

Heart-healthy monounsaturated fat kanola yağı

Anti-inflammatory, supports insulin sensitivity taze zencefil, rendelenmiş

May help regulate blood glucose sarımsak dişleri, ince doğranmış

Low GI vegetable, adds fiber yeşil soğan, uzunlamasına ince dilimlenmiş

Low GI, high in fiber and B vitamins shiitake mantarları, dilimlenmiş

Medium GI when cooked, rich in beta-carotene havuç, ince çubuklar halinde dilimlenmiş

Low GI, high in vitamin C kırmızı tatlı biber, ince dilimlenmiş

Protein slows glucose absorption büyük yumurtalar, çırpılmış

Adds moisture to omelette yağsız süt

Fresh herb, negligible glycemic impact taze kişniş, doğranmış, garniş için ekstra

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-gi-kahverengi-pirinc-kizartmasi-ve-otlu-omlet-seritleri

Use reduced-sodium version düşük sodyumlu soya soyu

Healthy fat for flavor kavrulmuş susam yağı

Contains sugar - use sparingly or substitute with fresh chili biber reçeli

Adds protein, healthy fats, and minerals susam tohumları, kavrulmuş

Talimatlar

Step 1

Kahverengi basmati pirinci soğuk su altında iyice durulayın, su berrak olana kadar. Paket yönergelerine göre pişirin (tipik olarak kaynar suda 25-30 dakika), sonra iyice süzün ve bir tarafa koyun. Durulama fazla nişastayı uzaklaştırır ve daha düşük glisemik tepkiye yardımcı olur.

Step 2

Pirinç pişerken tüm sebzeleri hazırlayın: zencefili rendeleyin, sarımsağı ince doğrayın, yeşil soğanı uzunlamasına ince şeritlere kesin, shiitake mantarlarını dilimleyin, havuçları ince çubuklar halinde kesin ve kırmızı biberi ince şeritlere kesin. Her şeyin hazır olması hızlı, eşit pişirmeyi sağlar.

Step 3

Büyük bir wok veya tava içinde 2 çay kaşığı kanola yağını yüksek ısıda ısıtın, parlayıncaya kadar. Rendelenmiş zencefil ve doğranmış sarımsağı ekleyin, 1 dakika boyunca sürekli karıştırın, yanmadan önce. Aromatikler yağı lezzetle infüze edecektir.

Step 4

Hazırlanan tüm sebzeleri—yeşil soğan, shiitake mantarları, havuç çubukları ve kırmızı biber şeritleri—sıcak woka ekleyin. Yüksek ısıda 3-4 dakika kızartın, sık sık çevirerek, sebzeler çıtır-yumuşak olana ve kenarlarında hafif kavrulana kadar. Yanmayı önlemek için hareketle tutun, çıtırılığı koruyun.

Step 5

Sebzeler pişerken, yumurtaları, doğranmış kişniş ve bir tutam karabiber ile bir kaptan çırpın. Kalan 1 çay kaşığı kanola yağın küçük bir yapışmaz tavada orta-düşük ısıda ısıtın. Yumurta karışımını döküp bir kez hafifçe karıştırın, sonra 2-3 dakika boyunca rahatsız etmeden pişirin, üstte hafif bir titreme kalana kadar.

Step 6

Omleti büyük bir tabak veya spatula kullanarak dikkatli bir şekilde çevirin ve diğer tarafı 1-2 dakika pişirin, tamamen pişip hafif altın rengi olana kadar. Kesme tahtasına aktarın ve ince şeritler veya çubuklar halinde kesin. Garniş için bir tarafa koyun.

Step 7

Pişmiş kahverengi pirinci, sebzelerle birlikte woka ekleyin. Soya soyu, kavrulmuş susam yağı ve şekersiz biber reçelini dökün. Her şeyi orta-yüksek ısıda 2-3 dakika karıştırın, pirinç ısınana ve baharatlarla iyi kaplanana kadar. Gerekirse tat kontrol edin ve ayarlayın.

Step 8

Kızartılmış pirinci ve sebzeleri dört kaseye bölüştürün. Her porsiyonun üzerine omlet şeritleri, kavrulmuş susam tohumlarından bir tutam ve taze kişniş yaprakları koyun. Optimal kan şekeri kontrolü için, yemek yiyenleri protein açısından zengin omleti ve lif açısından zengin sebzeleri önce yemeye, ardından pirinci yemeye teşvik edin.