

Düşük Glisemik İndeksli Buffalo Soslu Tavuklu Dolma Biber

Baharatlı buffalo soslu tavukla doldurulmuş, sütsüz ranch sosla servis edilen protein dolu biberler. Kan şekeri dengeleyici, doyurucu ve lezzetli bir akşam yemeği!

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 65 min

Porsiyon: 6

GL 1.4 / GI 26

Malzemeler

Low GI (40) - excellent non-starchy vegetable base büyük dolma biber, herhangi bir renk, boylamasına ikiye bölünmüş ve çekirdekleri çıkarılmış

High protein, zero glycemic impact - use rotisserie chicken for convenience pişmiş kıyılmış tavuk

Healthy fats slow glucose absorption - choose avocado oil mayo for best quality mayonez

Zero glycemic impact - capsaicin may improve insulin sensitivity Frank's Red Hot Sos veya buffalo sos

Minimal glycemic impact, adds flavor depth sarımsak tozu

Minimal glycemic impact, enhances savory notes soğan tozu

No glycemic impact - adjust to taste iri tuz

No glycemic impact - adds subtle heat karabiber

Optional - adds cheesy flavor with B vitamins, low glycemic impact beslenme mayası

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and color taze soğan, beyaz ve açık yeşil kısımları ince dilimlenmiş

Choose sugar-free version to maintain low glycemic profile servis için sütsüz ranch sos

No glycemic impact - adds brightness and nutrients servis için taze otlar (maydanoz, frenk soğanı veya dereotu)

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 190°C'ye (375°F) ısıtın. 23x33 cm'lik bir fırın kabını veya büyük fırına dayanıklı bir tavayı pişirme spreyi veya yağla hafifçe yağlayın.

Step 2

Biberleri saptan boylamasına ikiye bölerek hazırlayın, ardından tüm çekirdekleri ve beyaz zarları çıkarın. Biber yarımalarını kesik tarafları yukarı bakacak şekilde hazırladığınız fırın kabına yerleştirin, birbirine yakın dizin.

Step 3

Büyük bir karıştırma kasesinde kıyılmış tavuk, mayonez, buffalo sos, sarımsak tozu, soğan tozu, tuz ve karabiberi birleştirin. Kullanıyorsanız beslenme mayasını ve dilimlenmiş taze soğanı ekleyin. Tavuk eşit şekilde kaplanana ve karışım iyice birleşene kadar her şeyi karıştırın. Tadına bakın ve baharatı ayarlayın, ekstra acılık için daha fazla acı sos veya gerektiğinde tuz ekleyin.

Step 4

Buffalo soslu tavuk karışımını altı biber yarımı arasında eşit şekilde bölüştürün, her boşluğa cömertçe kaşıklayın ve tamamen doldurmak için hafifçe bastırın. Kalan dolguyu üste yığın.

Step 5

Fırın kabını alüminyum folyoyla sıkıca kapatın. Biberlerin yumuşamaya başlaması ve dolgunun ısınması için 30 dakika pişirin.

Step 6

Folyoyu çıkarın ve biberler çatalla delindiğinde yumuşak olana ve dolgu hafifçe kahverengi kenarlarla kabarıncaya kadar kapatmadan 20 dakika daha pişirmeye devam edin.

Step 7

Fırından çıkarın ve 5 dakika dinlendirin. Her dolma biberin üzerine cömertçe sütsüz ranch sos gezdirin, ardından ilave dilimlenmiş taze soğan ve taze kıyılmış otlarla süsleyin. Sıcakken hemen servis edin.