

Düşük Glisemik İndeksli Buffalo Soslu Tavuklu Dolma Biber

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

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 65 min

Porsiyon: 6

GL 1.4 / GI 26

Malzemeler

Low GI vegetable (GI: 40), excellent for blood sugar control büyük dolma biber, herhangi bir renk, uzunlamasına ikiye bölünmüş ve çekirdekleri çıkarılmış

High protein, zero glycemic impact, promotes satiety pişmiş didiklenmiş tavuk

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

Minimal carbs, capsaicin may improve insulin sensitivity Frank's Red Hot Sos veya buffalo sos

Negligible glycemic impact, adds flavor without sugar sarımsak tozu

Minimal carbs, enhances savory flavor soğan tozu

No glycemic impact, essential for flavor balance iri tuz

Zero glycemic impact, aids digestion karabiber

Low-carb, adds umami and B-vitamins without affecting blood sugar besin mayası

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and nutrients taze soğan, beyaz ve açık yeşil kısımları ince dilimlenmiş, garnitür için biraz dana

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-buffalo-soslu-tavuklu-dolma-biber

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

Zero glycemic impact, adds freshness and antioxidants servis için taze otlar (maydanoz, frenk soğanı veya dereotu)

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 375°F'ye (190°C) ısıtın. Büyük bir fırın kabını veya fırına dayanıklı tavayı pişirme spreyi veya ince bir yağ tabakasıyla hafifçe yağlayın.

Step 2

Dolma biberleri saptan geçecek şekilde uzunlamasına ikiye bölün. Tüm çekirdekleri ve beyaz zarlari çıkarın. Biber yarımalarını hazırladığınız fırın kabına kesik tarafları yukarı bakacak şekilde yerleştirin, pişirme sırasında birbirlerini desteklemeleri için yan yana dizin.

Step 3

Büyük bir karıştırma kabında didiklenmiş tavuğu, mayonezi, buffalo sosu, sarımsak tozunu, soğan tozunu, tuzu ve karabiberi birleştirin. Kullanıyorsanız besin mayasını ekleyin ve dilimlenmiş taze soğanları katın. Tavuk eşit şekilde kaplanana ve karışım iyice birleşene kadar her şeyi iyice karıştırın. Tadına bakın ve baharatı ayarlayın, ekstra acılık için daha fazla acı sos veya lezzeti artırmak için tuz ekleyin.

Step 4

Buffalo soslu tavuk karışımını altı biber yarımı arasında eşit şekilde paylaşın, biber başına yaklaşık $\frac{2}{3}$ ila $\frac{3}{4}$ su bardağı iç kullanın. İçi her biber boşluğuna sıkıca doldurun, cömert porsiyonlar için üste hafifçe yığın.

Step 5

Fırın kabını alüminyum folyoyla sıkıca kapatın. Biberlerin yumuşamaya başlaması ve lezzetlerin birleşmesi için 30 dakika pişirin.

Step 6

Folyoyu çıkarın ve biberlerin çatalla delindiğinde yumuşak olana ve içinin kenarlarında kabarcıklar oluşup üstünde hafif kahverengi lekeler oluşana kadar kapalı olmadan 20 dakika daha pişirmeye devam edin.

Step 7

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

Step 8

GLİSEMİK İPUCU: En iyi kan şekeri kontrolü için bu dolma biberleri zeytinyağlı vinaigretli büyük bir karışık yeşil salatayla servis edin. Lif faydasını maksimuma çıkarmak ve öğündeki glikoz Emilimini yavaşlatmak için salatayı önce yiyin. İlave şeker içermediğinden emin olmak için her zaman acı sos etiketlerini kontrol edin, çünkü bazı ticari markalar kan şekerini etkileyebilecek porsiyon başına 1-2g şeker içerir.