

Avokadolu düşük glisemik karnıbahar m cveri

Karnıbahar pirinci, kremalı avokado ve yumurtadan yapılan çıtır çıtır altın renkli m cverler—kan  ekerini dengede tutarken i tahınızı tatmin eden lezzetli düşük karbonhidratlı bir alternatif.

Hazırlık: 15 min

Pişirme: 18 min

Toplam: 33 min

Porsiyon: 4

GL 1.1 / GI 26

Malzemeler

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control karnıbahar, pirinç haline getirilmi 

Contains quercetin which may help regulate blood sugar kırmızı soğan, doğranmı 

High-quality protein with zero glycemic impact büyük yumurta

Healthy fats slow glucose absorption olgun avokado

deniz tuzu

karabiber, taze  ekilmi 

May help improve insulin sensitivity sarımsak tozu

Adds fresh flavor without carbohydrates taze ki ni , dođranmı 

Heart-healthy fat that doesn't raise blood sugar Sızma zeytinyağı

Talimatlar

Step 1

Karnıbaharın ince pirinç haline getirildiğinden ve kırmızı soğanın küçük, eşit parçalara doğrandığından emin olarak malzemelerinizi hazırlayın. Mücverlerin daha iyi tutunmasına ve daha çıtır bir doku elde etmesine yardımcı olmak için pirinç haline getirilmiş karnıbaharı kağıt havlu ile kurulayarak fazla nemi alın.

Step 2

Büyük bir karıştırma kabında yumurtaları kırın ve hafifçe çırpın. Pirinç haline getirilmiş karnıbahar ve doğranmış kırmızı soğanı kaba ekleyin, yumurtaların tüm sebzeleri eşit şekilde kaplamasını sağlamak için iyice karıştırın.

Step 3

Avokadoyu yaklaşık bir santimetre küpler halinde kesin. Avokado parçalarını karnıbahar karışımına nazıkçe katlayın, tamamen ezilmemesine dikkat edin—her lokmada zenginlik için biraz doku kalmasını istiyorsunuz.

Step 4

Karışımı deniz tuzu, karabiber, sarımsak tozu ve doğranmış kişniş ile baharatlayın. Baharatlar karışım boyunca eşit şekilde dağılana kadar her şeyi birlikte karıştırın. Karışım bastırıldığında bir arada durmalı ancak yine de biraz gevşek hissettirmeli.

Step 5

Zeytinyağını büyük bir yapışmaz tavada orta ateşte yaklaşık 2 dakika ısıtın, parıldayana kadar ama dumanlanmayana kadar. Tava ısınırken, ellerinizi kullanarak karnıbahar karışımından yaklaşık 8 santimetre çapında ve bir santimetre kalınlığında küçük köfteler oluşturun, sıkıştırmak için sıkıca bastırın.

Step 6

Dikkatle tavaya 3-4 mücver yerleştirin, her birinin arasında boşluk bırakın. Alt kısım altın kahverengi ve çıtır olana kadar 3-4 dakika kıpırdatmadan pişirin. Bu süre zarfında onları hareket ettirme dürtüsüne karşı koyun—bu, mücverleri bir arada tutan düzgün bir kabuğun oluşmasını sağlar.

Step 7

Geniř bir spatula kullanarak her m¼cveri nazikçe çevirin ve ikinci tarafta altın kahverengi ve tamamen pişene kadar 3-4 dakika daha pişirin. M¼cverler spatula ile hafifçe bastırıldığında sert hissettirmeli.

Step 8

Piřmiř m¼cverleri fazla yağı emmesi için kağıt havlu ile kaplanmış bir tabağa aktarın. Kalan karışımla pişirme işlemine tekrarlayın, gerekirse tavaya biraz daha zeytinyağı ekleyin. Tam bir d¼ř¼k glisemik ė¼n için Yunan yoğurdu, ekşi krema veya şekersiz salsa ile sıcak servis edin.