

Düşük glisemik indeksli karnabahar mücveri ve avokado

Karnabahar ve kremalı avokado dolu çıtır çıtır altın renkli mücverler—kan şekerini dengeleyici, geleneksel patates mücverlerine sağlıklı bir alternatif.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 18 min

Toplam: 33 min

Porsiyon: 4

GL 1.1 / GI 26

Malzemeler

Low GI vegetable, non-starchy, high fiber karnabahar, rendesi

Low GI, contains quercetin for blood sugar support kırmızı soğan, doğranmış

Zero GI, high protein slows glucose absorption büyük yumurta

Zero GI, healthy fats improve insulin sensitivity olgun avokado

No glycemic impact deniz tuzu

No glycemic impact, may improve nutrient absorption karabiber, taze çekilmiş

Low GI, supports healthy glucose metabolism sarımsak tozu

No glycemic impact, rich in antioxidants taze kişniş, kıyılmış

Zero GI, monounsaturated fats support metabolic health sızma zeytinyağı

Talimatlar

Step 1

Karnabaharın ince rende edildiğinden emin olarak malzemelerinizi hazırlayın (mutfak robotu veya hazır rende karnabahar kullanın), kırmızı soğanı küçük parçalar halinde doğrayın ve taze kişnişi kıyın. Avokadoyu ikiye bölün ve içini kaşıkla çıkarın.

Step 2

Geniş bir karıştırma kabında rende karnabahar, doğranmış kırmızı soğan ve yumurtaları birleştirin. Yumurtaları doğrudan karışıma çırpın, her şey eşit şekilde kaplanana ve iyi karışana kadar.

Step 3

Avokadoyu küçük parçalar halinde doğrayın (yaklaşık 1,5 cm'lik parçalar) ve karnabahar karışımına nazikçe katlayın, avokadoyu tamamen ezmeyin—biraz doku kalmasını istiyorsunuz.

Step 4

Karışımı deniz tuzu, karabiber, sarımsak tozu ve kıyılmış kişnişle baharatlayın. Baharatları hamur boyunca eşit şekilde dağıtmak için iyice karıştırın. Karışım bastırıldığında bir arada durmalı ama biraz gevşek olacaktır.

Step 5

Sızma zeytinyağını büyük yapışmaz bir tavada orta ateşte yaklaşık 2 dakika ısıtın, parıldayana kadar ama dumanlanmayana kadar. Yanmadan çıtır dış yüzeyler elde etmek için uygun sıcaklık çok önemlidir.

Step 6

Ellerinizi veya büyük bir kaşık kullanarak yaklaşık 1/4 fincan karnabahar karışımını alın ve yaklaşık 1,5 cm kalınlığında düz bir köfte şekline getirin. Karışımı sıkıştırmak ve bir arada tutmasına yardımcı olmak için birkaç kez sıkıca bastırın. Sıcak tavaya nazikçe yerleştirin, her mucver arasında boşluk bırakın.

Step 7

Mücverleri 3-4 dakika alt kısmı altın kahverengi ve çıtır olana kadar kımıldatmadan pişirin. Onları hareket ettirme dürtüsüne karşı koyun—bu, bütün kalmalarına yardımcı olan düzgün bir kabuk oluşmasını sağlar.

Step 8

Geniş bir spatula kullanarak her mücveri dikkatlice çevirin ve ikinci tarafta 3-4 dakika daha altın kahverengi ve tamamen pişene kadar pişirin. Mücverler sert olmalı ve şeklini korumalıdır. Bir tabağı aktarın ve sıcak ve ıtırken hemen servis yapın.