

Kavrulmuş Karnabahar ve Yaban Pirinci Salatası Mercimekli

Kavrulmuş baharatlı karnabahar, fındıklı yaban pirinci ve protein açısından zengin mercimekten oluşan, canlı ve lif bakımından zengin bir tahıl kasesi—kan şekeri seviyesini dengede tutmak için mükemmel.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 40 min

Toplam: 60 min

Porsiyon: 12

GL 15.3 / GI 48

Malzemeler

Low GI vegetable, high in fiber karnabahar, çiçeklere ayrılmış

Healthy fat, slows glucose absorption kavrulma için zeytinyağı

Antioxidant spice, no glycemic impact paprika

Wild rice lowers overall GI compared to white basmati alone basmati ve yaban pirinci karışımı

Low GI (29), high protein and fiber Puy mercimeği, kuru

Medium GI (64), use sparingly or reduce amount kuru üzüm

Large handful, rich in antioxidants taze maydanoz, kabaca kıyılmış

Large handful, aids digestion taze nane yaprakları, kıyılmış

Vitamin C enhances nutrient absorption limon, zencefil ve suyu

Healthy monounsaturated fats sos için extra virgin zeytinyağı

Acidity helps lower glycemic response beyaz şarap sirke

Talimatlar

Step 1

Fırını 200°C'ye (180°C fan/400°F/gaz mark 6) ön ısıtın. Büyük bir fırın tepsisini yağlı kağıtla kaplayın.

Step 2

Karnabahar eşit boyutta ısırılabilir çiçeklere kesin. Bunları büyük bir kaseye koyun, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile çeşitlendirin ve paprika serpstin. Tüm çiçekler baharatlı yağ ile eşit şekilde kaplanana kadar iyice karıştırın.

Step 3

Karnabahar çiçeklerini hazırlanmış fırın tepsisine tek bir katman halinde yayın, çakışmadığından emin olun. 35-40 dakika kavrulun, yarı yolda bir kez çevirin, kenarlarında altın kahverengi ve çatalla batırıldığında yumuşak olana kadar. Fırından çıkarın ve oda sıcaklığına soğumaya bırakın.

Step 4

Karnabahar kavrulurken, pirinç ve mercimeği ince göz bir süzgeçte soğuk akan su altında birlikte yıkayın, su berrak olana kadar. Büyük bir tencereye aktarın ve 2:1 oranında su ekleyin (birleşik tahıl ve mercimek için yaklaşık 1,2 litre su).

Step 5

Pirinç ve mercimeği yüksek ısıda kaynattıktan sonra hemen hafif bir simmer'a düşürün. Sıkı kapak ile kapatın ve 25-30 dakika pişirin, pirinç ve mercimek yumuşak ama hafif bir ısırma kalana kadar. Fazla sıvıyı süzün ve pişirme işlemini durdurmak ve karışımı soğutmak için soğuk su altında yıkayın.

Step 6

Limon zestini, limon suyunu, 8 yemek kaşığı zeytinyağını ve beyaz şarap sirkesini küçük bir kasede çırparak ot sosunu hazırlayın. Tad almak için deniz tuzu ve taze öğütülmüş siyah biber ile cömertçe baharat verin.

Step 7

Soğumuş pirinç ve mercimek karışımını büyük bir servis kasesine aktarın. Tahılların lezzetleri absorbe etmesine yardımcı olmak için dressing'i hala biraz ılık iken üzerine dökün. Kavrulmuş karnabahar çiçekleri, kuru üzüm (veya ceviz ikamesi), kıyılmış maydanoz ve nane yapraklarını ekleyin.

Step 8

Her şeyi hafifçe ama tamamen karıştırın, dressing'in tüm malzemeleri eşit şekilde kaplamasını sağlayın. Tad alın ve gerekirse baharat ayarını yapın. En iyi lezzet ve optimal kan şekeri yanıtı için oda sıcaklığında servis yapın. Bu salata 2 gün önceden hazırlanabilir ve buzdolabında kapalı şekilde saklanabilir. Her porsiyon yaklaşık 1,5 su bardağı bu tatmin edici salatayı sağlar.