

Taze Otlu Düşük Glisemik İndeksli Karnabahar Tabule

Bulgur yerine karnabahar kullanılarak hazırlanan, taze otlar, çıtır sebzeler ve sağlıklı yağlarla dolu, kan şekeline dost geleneksel tabulenin yeni yorumu.

Hazırlık: 15 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 4

GL 1.8 / GI 24

Malzemeler

yields 3 cups cauliflower couscous; GI: 15 (very low); non-starchy vegetable base küçük boy karnabahar, çiçeklerine ayrılmış

GI: negligible; rich in vitamin K and antioxidants taze maydanoz yaprakları ve yumuşak sapları

GI: negligible; supports digestion and adds refreshing flavor taze nane yaprakları

GI: 15; mild allium flavor without blood sugar impact taze soğan, doğranmış

GI: negligible; supports insulin sensitivity diş sarımsak

GI: 15; low-sugar vegetable despite sweetness olgun domates, ince doğranmış

GI: 15; high water content, minimal carbs salatalık, ince doğranmış

enhances flavors; use quality sea salt deniz tuzu

GI: negligible; citric acid may help moderate glucose response taze limon suyu

healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption sızma zeytinyağı

logifoodcoach.com/recipes/taze-otlu-dusuk-glisemik-indeksli-karnabahar-tabule

Talimatlar

Step 1

Karnabaharın dış yapraklarını çıkarın ve kalın gövdeyi atarak başı küçük çiçeklere ayırın. Yaklaşık 3 su bardağı çiçek elde etmelisiniz.

Step 2

Gerekirse partiler halinde çalışarak karnabahar çiçeklerini mutfak robotuna ekleyin. Karnabahar çok ince, kuskus benzeri bir dokuya dönüşene kadar 15-20 kez pulse yapın — tipik karnabahar pilavından çok daha ince. Parçalar ince galeta unu gibi görünmelidir. İşlenmiş karnabaharı büyük bir karıştırma kabına aktarın.

Step 3

Mutfak robotunu yıkamadan maydanoz yaprakları ve sapları, nane yaprakları, taze soğan ve sarımsak dişlerini ekleyin. Tüm otlar ve aromatikler küçük, eşit parçalara ince doğranana kadar 10-15 kez pulse yapın. Gerektiğinde kenarları kazıyın.

Step 4

Doğranmış ot karışımını karnabahar kuskusunun olduğu kaba ekleyin. Otların karnabahar boyunca eşit dağıldığından emin olarak her şeyi bir çatalla veya ellerinizle karıştırın.

Step 5

İnce doğranmış domates ve salatalığı kaba ekleyin. Sebzeleri ezmemeye dikkat ederek karnabahar ve ot karışımına nazikçe katlayın.

Step 6

Tuzu salatanın üzerine serpin, ardından taze limon suyu ve sızma zeytinyağını gezdirin. Sosun tüm malzemeleri eşit şekilde kapladığından emin olarak her şeyi iyice karıştırın.

Step 7

Kabı kapatın ve lezzetlerin kaynaşması ve karnabaharın limon suyu ve tuzdan hafifçe yumuşaması için tabuleyi oda sıcaklığında 10-15 dakika dinlendirin. Tadına bakın ve gerekirse ilave tuz veya limon suyu ile ayarlayın.

Step 8

Oda sıcaklığında hemen servis edin veya 3 güne kadar buzdolabında saklayın. En iyi kan şekeri yönetimi için bunu protein açısından zengin ana yemeklerden önce ilk yemek olarak tüketin veya tam bir düşük glisemik öğün için ızgara balık veya tavukla eşleştirin.