

Taze Otlu Düşük Glisemik İndeksli Karnabahar Tabule

Bulgur yerine karnabahar kullanılarak hazırlanan, kan şekerine dost geleneksel tabule yorumu. Lif açısından zengin sebzeler ve metabolizmayı hızlandıran otlarla dolu.

Hazırlık: 15 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 4

GL 1.9 / GI 24

Malzemeler

Provides low-GI base instead of bulgur wheat; estimated GI: 15 küçük boy karnabahar, çiçeklerine ayrılmış

Rich in antioxidants that support insulin sensitivity; negligible glycemic impact taze maydanoz yaprakları ve yumuşak sapları

May help regulate blood sugar; contains compounds that improve glucose metabolism taze nane yaprakları

Low-GI allium vegetable; estimated GI: 15 taze soğan, doğranmış

May improve insulin sensitivity and reduce fasting glucose diş sarımsak, soyulmuş

Low-GI vegetable; estimated GI: 38; rich in lycopene olgun domates, ince doğranmış

Very low-GI; high water content slows digestion; estimated GI: 15 salatalık, ince doğranmış

No glycemic impact; enhances mineral absorption deniz tuzu

Acidic component lowers overall glycemic response; estimated GI: 20 taze limon suyu

Healthy fat slows glucose absorption; no glycemic impact; choose cold-pressed sızma zeytinyağı

Talimatlar

Step 1

Karnabahar başını kalın sapları çıkararak küçük çiçeklere ayırın. Gerekirse partiler halinde çalışarak, çiçekleri mutfak robotunuza ekleyin ve karnabahar çok ince, kuskus benzeri bir dokuya dönüşene kadar 15-20 kez pulse edin—tipik karnabahar pilavından çok daha ince. Parçalar küçük tanelere benzemelidir. İşlenmiş karnabaharı büyük bir karıştırma kabına aktarın.

Step 2

Mutfak robotunu yıkamadan, taze maydanoz yaprakları ve sapları, nane yaprakları, soyulmuş sarımsak dişleri ve doğranmış taze soğanı ekleyin. Tüm otlar ve aromatikler küçük, eşit parçalara ince doğranana kadar 10-15 kez pulse edin. İyice doğranmış ama ezme haline gelmemiş olmasını istiyorsunuz.

Step 3

Ot karışımını mutfak robotundan karnabaharın olduğu kaba aktarın. Karnabahar ve otları nazıkçe karıştırmak ve her yere eşit şekilde dağıtmak için bir çatal veya ellerinizi kullanın.

Step 4

İnce doğranmış domates ve salatalığı kaba ekleyin. En iyi doku ve görünüm için sebzeler karnabahar taneleri büyüklüğünde küçük, eşit parçalara doğranmalıdır.

Step 5

Tuzu salatanın üzerine eşit şekilde serpin, ardından taze limon suyu ve sızma zeytinyağını üzerine gezdirin. Büyük bir kaşık veya ellerinizi kullanarak her şeyi iyice karıştırın, sosun tüm sebzeleri ve otları eşit şekilde kapladığından emin olun.

Step 6

Servis yapmadan önce tabuleyi oda sıcaklığında 10-15 dakika dinlenmeye bırakın. Bu dinlenme süresi karnabaharın sosu emmesini ve tatların güzelce kaynaşmasını sağlar. Limon suyundaki asit diğer sebzelerin hafifçe yumuşatacaktır.

<https://www.healthline.com/nutrition/healthy-fat-slow-glucose-absorption#karnabahar> semik-indeksli-karnabahar-tabule

Step 7

Tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın, tercihinize göre daha fazla tuz, limon suyu veya zeytinyağı ekleyin. Hemen oda sıcaklığında servis yapın veya 3 güne kadar buzdolabında saklayın. En iyi kan şekeri yönetimi için bir protein kaynağıyla eşleştirin ve öğününüzün daha yüksek karbonhidratlı bileşenlerinden önce sebzeleri önce yiyin.