

Akdeniz Tavuğu ve Tereyağ Fasülyesi

Güveç Kızarmış Biberlerle

Kan şekerini dengeleyen tek tencerede hazırlanan bu harika yemek, yağsız tavuk but etleri, lif açısından zengin tereyağ fasülyesi, renkli biberler ve aromatik paprikayı bir araya getirerek sabit enerji sağlar.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 55 min

Toplam: 65 min

Porsiyon: 4

GL 17.9 / GI 26

Malzemeler

Heart-healthy monounsaturated fat zeytinyağı

Low GI, adds natural sweetness büyük soğan, doğranmış

Very low calorie, high fiber kereviz sapları, doğranmış

Low GI, rich in vitamin C sarı tatlı biber, çekirdekleri çıkarılmış ve küp şeklinde doğranmış

Low GI, antioxidant-rich kırmızı tatlı biber, çekirdekleri çıkarılmış ve küp şeklinde doğranmış

May help improve insulin sensitivity sarımsak diş, ezilmiş

Adds flavor without sugar paprika

Low GI, rich in lycopene konserve doğranmış domates

Adds depth without carbs tavuk suyu, düşük tuzlu

GI ~30, excellent fiber source konserve tereyağ fasülyesi, süzölmüş ve yıkanmış

Lean protein for blood sugar stability derisiz tavuk but etleri, kemikli veya kemiksiz

Talimatlar

Step 1

Fırını 180°C (160°C fan/350°F/gaz mark 4) olacak şekilde önceden ısıtın. Bu orta sıcaklık, güveçin nazikçe pişmesine ve derin lezzetler geliştirmesine izin verecektir.

Step 2

Zeytinyağını büyük fırına uygun bir tencerede veya Hollanda fırınında orta ısıda ısıtın. Parlayınca, doğranmış soğan, kereviz ve her iki doğranmış biberi ekleyin. Sebzeler yumuşamaya başlayana ve soğan saydam hale gelinceye kadar yaklaşık 5 dakika boyunca ara sıra karıştırarak sauté yapın.

Step 3

Ezilmiş sarımsak ve paprikayı sebze karışımına ekleyin. Paprikaların yanması önlemek için sık sık karıştırarak 3 dakika daha pişirin. Paprika aromatik hale gelmeli ve sebzeleri eşit şekilde kaplamalıdır.

Step 4

Konserve doğranmış domatesleri ve tavuk suyunu dökerek karıştırın. Süzölmüş ve yıkanmış tereyağ fasüyesini ekleyerek her şeyi iyice karıştırın. Tuz ve taze çekilmiş siyah biber ile tadına göre baharatlandırın.

Step 5

Karışımı orta-yüksek ısıda hafif bir kaynama noktasına getirin, ardından hafif bir kaynatmaya indirin. Tavuk but etlerini sosu içine yerleştirerek, kısmen batırılmış ancak tamamen kaplanmamış olduğundan emin olun. Tavuk mümkünse tek bir katmanda düzenlenmelidir.

Step 6

Tencereyi sıkı kapatan bir kapakla kapatın ve önceden ısıtılmış fırına dikkatlice aktarın. Tavuk pişene ve yumuşayana kadar, iç sıcaklığı 75°C (165°F) ulaşana kadar 45 dakika pişirin.

Step 7

Fırından çıkarıp servis etmeden önce 5 dakika dinlenmeye bırakın. Güveç soğudukça biraz daha koyulaşacaktır. Sığ kâselerde servis edin, her porsiyonda tavuk, fasüye ve boi miktarda lezzetli sebze sosu olduğundan emin olun. İstenirse taze maydanoz ile süsleyin.

logifoodcoach.com/recipes/akdeniz-tavugu-ve-tereyag-fasulyesi-guevec-kizarmis-biberlerle