

# Biberli Sarımsak Soslu Yeşillikler

Lif açısından zengin yeşillikler, aromatik sarımsak ve acı biber ile hazırlanan, kan şekerini dengeleyici, canlı bir sebze sotesi—sadece 20 dakikada hazır.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 10 min

Toplam: 20 min

Porsiyon: 4

GL 2.4 / GI 17

## Malzemeler

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats düşük kalorili yemeklik sprey

sarımsak dişi, ince dilimlenmiş

kırmızı biber, çekirdeği çıkarılmış ve iri doğranmış

kırmızı soğan, ince dilimlenmiş

yeşil biber, çekirdeği çıkarılmış ve iri doğranmış

uzun saplı brokoli, uçları kesilmiş

kale, iri doğranmış

mumlanmamış limon suyu

## Talimatlar

### Step 1

Piştirmeye başlamadan önce tüm sebzelerinizi hazırlayın. Sarımsak dişlerini ince dilimleyin, kırmızı biberlerin çekirdeklerini çıkarıp iri doğrayın, kırmızı soğanı ince dilimleyin ve yeşil biberleri lokma büyüklüğünde iri doğrayın.

## Step 2

Uzun saplı brokolinin sert uçlarını keserek temizleyin, ardından kale'i idare edilebilir parçalar halinde iri doğrayın. Limonu sıkın ve bir kenara koyun. 100 ml suyu ölçüp hazır bulundurun.

## Step 3

Büyük bir yapışmaz tavayı veya wok'u orta-yüksek ateşte ısıtın. Yüzeyi eşit şekilde kaplamak için 2-3 pompa düşük kalorili yemeklik sprey uygulayın.

## Step 4

Dilimlenmiş sarımsak ve doğranmış biberleri sıcak tavaya ekleyin. Yaklaşık 1 dakika, kokusu çıkana ve sarımsak hafif altın rengi almaya başlayana kadar kavurun, yakmamaya dikkat edin.

## Step 5

Dilimlenmiş kırmızı soğan, doğranmış yeşil biber ve uçları kesilmiş brokoliyi 100 ml su ile birlikte tavaya ekleyin. Sebzeler yumuşamaya başlayana kadar ama hala çıtırılığını korurken 2-3 dakika sık sık karıştırarak kavurun.

## Step 6

Doğranmış karalahana yapraklarını ekleyin ve sürekli karıştırarak 2 dakika daha pişirin, karalahana solup parlak yeşil bir renk alana ve dokusunu korurken yumuşayana kadar.

## Step 7

Yeşillikleri taze çekilmiş karabiber ile hafifçe baharatlayın. Taze limon suyunu sebzelerin üzerine sıkın ve eşit dağılması için son bir kez karıştırın.

## Step 8

Hemen servis tabağına alın ve sıcak olarak servis edin. Kan şekeri kontrolü için bu yemeği öğününüzün ilk tabağı olarak veya ızgara balık ya da tavuk gibi yağsız protein kaynaklarının yanında servis edin.