

Düşük GI'lı Carisma Patatesiyle Cottage Pie

Yalın sığır eti, lif açısından zengin sebzeler ve özel düşük GI'lı Carisma patatesleriyle hazırlanan, kan şekere dost İngiliz rahat yemeğinin farklı bir versiyonu.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 60 min

Toplam: 80 min

Porsiyon: 6

GL 29.0 / GI 59

Malzemeler

Heart-healthy monounsaturated fat, minimal glycemic impact sızma zeytinyağı

Adds savory depth; protein and fat help moderate blood sugar response orta yağlı pastırma, doğranmış

Low GI vegetable, adds fiber and flavor soğan, ince doğranmış

Medium GI when cooked, but fiber content helps slow absorption havuç, soyulmuş ve ince doğranmış

Very low GI, adds fiber and crunch kereviz sapı, temizlenmiş ve ince doğranmış

Negligible glycemic impact, may help improve insulin sensitivity büyük sarımsak dişi, ezilmiş

High-quality protein with zero glycemic impact, promotes satiety yalın sığır kıyması

Low GI, concentrated umami flavor tuz ilavesiz domates salçası

Minimal carbs, alcohol cooks off; adds complexity kırmızı şarap

No glycemic impact, aromatic herb taze kekik, ince doğranmış

No glycemic impact, enhances flavor taze öğütölmüş karabiber

Low-medium GI, excellent fiber and plant protein source dondurulmuş bezelye

Small amount for thickening, minimal glycemic impact in this quantity un

Liquid, no glycemic impact, adds savory depth az tuzlu sığır suyu

Aromatic, no glycemic impact defne yaprağı

Special low-GI variety (GI ~55 vs 85 for regular potatoes), key to blood sugar control

Carisma patates, soyulmuş ve ikiye bölünmüş

Liquid, low GI, protein helps stabilize blood sugar az yağlı süt

Protein and fat with no glycemic impact, adds calcium rendelenmiş az yağlı kaşar peyniri

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 200°C'ye (400°F) ısıtın. Eşit pişirme için rafı fırının ortasına yerleştirin.

Step 2

Zeytinyağını orta-yüksek ateşte büyük bir yapışmaz güveç tenceresinde veya derin tavada ısıtın. Doğranmış pastırmayı ekleyin ve altın rengini alıp yağın salana kadar, yapışmasını önlemek için ara sıra karıştırarak 4-5 dakika soteleyin.

Step 3

Doğranmış soğan, doğranmış havuç, kereviz ve ezilmiş sarımsağı pastırmayla birlikte tavaya ekleyin. Sebzeler yumuşayana ve soğan saydam hale gelene kadar, sık sık karıştırarak 5-6 dakika pişirin. Bu sebze tabanı, glikoz emilimini yavaşlatmak için önemli lif ekler.

Step 4

Isıyı biraz artırın ve tavaya yalın sığır kıymasını ekleyin. Tahta bir kaşıkla parçalayın ve pembe kısım kalmayacak şekilde tamamen kahverengileşene kadar 6-8 dakika pişirin. Domates salçası, kırmızı şarap, doğranmış kekik, karabiber ve dondurulmuş bezelyeyi karıştırın. Karışımı güçlü bir kaynamaya getirin, ardından ısıyı orta-düşüğe indirin ve sıvı yaklaşık üçte bir oranında azalana kadar 8-10 dakika kaynatın.

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-gili-carisma-patatesiyle-cottage-pie

Step 5

Unu et karışımının üzerine serpin ve iyice karıştırın. Sığır suyunu dökün ve defne yaprağını ekleyin. Sos zengin, et suyu kıvamına gelene kadar ara sıra karıştırarak 10-12 dakika daha kaynatmaya devam edin. Ateşten alın, defne yaprağını atın, tencereyi kapatın ve patates kaplamasını hazırlarken bir kenara koyun.

Step 6

Et kaynarken, ikiye bölünmüş Carisma patateslerini büyük bir tencereye koyun ve soğuk su ile örtün. Yüksek ateşte kaynamaya getirin, ardından ortaya indirin ve çatalla deldiğinizde patatesler tamamen yumuşayana kadar 15-18 dakika pişirin. İyice süzün ve patatesleri sıcak tencereye geri koyun. Az yağlı sütü ekleyin ve hiç topak kalmayacak şekilde tamamen pürüzsüz ve kremsi olana kadar güçlü bir şekilde ezin.

Step 7

Et karışımını fırına dayanıklı bir fırın kabına (yaklaşık 23x30cm veya 9x13 inç) aktarın ve tabanına eşit şekilde yayın. Ezilmiş Carisma patateslerini et tabakasının üzerine kaşıklayın, tamamen örtecek ve düz bir yüzey oluşturacak şekilde dikkatlice yayın. İsterseniz üstte dekoratif çizgiler oluşturmak için bir çatal kullanın—bunlar güzelce kızaracaktır. Rendelenmiş az yağlı kaşar peynirini patates tabakasının üzerine eşit şekilde serpin.

Step 8

Hazırlanmış cottage pie'ı önceden ısıtılmış fırına yerleştirin ve üstü altın kahverengine dönüp peynir eriyip köpürene kadar 28-32 dakika pişirin. Ekstra renk için, yanmamasına dikkat ederek 2-3 dakika ızgaranın altında bitirebilirsiniz. Tabakaların oturmasını sağlamak, porsiyonlamayı kolaylaştırmak ve yemeğin biraz soğumasına izin vererek kan şekeri faydalarını en üst düzeye çıkarmak için servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin.