

Badem unu ve fermente turşulu altın tatlı patates mücveri

Protein açısından zengin bu mücverler, azaltılmış tatlı patates, badem unu ve keten tohumu ile kan şekere dost bir öğün oluşturuyor. Çıtır çıtır, doyurucu ve mükemmel dengeli.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 12 min

Toplam: 27 min

Porsiyon: 1

GL 10.8 / GI 22

Malzemeler

Reduced portion for lower glycemic load; moderate GI when paired with protein and fat
tatlı patates, soyulmuş ve rendelenmiş

Increased for protein and binding; helps stabilize blood sugar orta boy yumurta

Probiotic-rich; acetic acid helps moderate glucose response turşu salatalık, dilimlenmiş

Low glycemic impact; adds aromatic flavor beyaz soğan, ince doğranmış

Replaces wheat flour; provides healthy fats and protein with minimal glycemic impact
badem unu

Adds soluble fiber and omega-3s; helps slow glucose absorption öğütülmüş keten tohumu

Healthy cooking fat; zero glycemic impact pişirmek için avokado yağı veya hindistan cevizi yağı

Minimal glycemic impact; may support insulin sensitivity diş sarımsak, ezilmiş

For seasoning; no glycemic impact deniz tuzu

Enhances nutrient absorption; no glycemic impact taze çekilmiş karabiber

Adds smoky depth; no glycemic impact ttslenmiş krmızı toz biber

Contains curcumin; may support healthy insulin sensitivity zerdeçal tozu

Pinch for warmth; no glycemic impact muskat cevizi tozu

Optional; adds protein and fat to further slow glucose absorption servis için tam yağlı ekşi krema veya szme yoğurt

Talimatlar

Step 1

Tatlı patatesin kabuğunu soğuk akan suyun altında iyice yıkayın, ardından sebze soyacağı kullanarak kabuğu tamamen soyun. Soyulmuş tatlı patatesin orta boy bir karıştırma kasesine rendeleyin, bunun için rendenin büyük deliklerini kullanın. Rendelenmiş tatlı patatesin avuçlarının arasına alın veya temiz bir mutfak bezine sarıp sıkıca sıkarak fazla suyunu çıkarın, bu sayede mcverler pişerken güzelce kızaracaktır.

Step 2

Beyaz soğanın kabuğunu soyun ve mcverlere eşit dağılması için çok küçük ve eşit parçalar halinde doğrayın. Doğranmiş soğanı rendelenmiş tatlı patesin bulunduğu kaseye ekleyin. Sarımsak dişini soyup ince ince doğrayın ve kaseye ekleyin, aromaların tatlı patesle karışması için kısaca karıştırın.

Step 3

İki yumurtayı doğrudan tatlı pates karışımının bulunduğu kaseye kırın ve çatalla iyice çırpın, yumurtaların tüm sebze tellerini kaplamasını sağlayın. Badem unu ve oğtlmş keten tohumunu kaseye ekleyin ve kuru malzemeler tamamen karışıp topaklar kalmayana kadar çatalla iyice karıştırın. Hamur yapışkan ve hafif kıvamlı bir kıvama gelmelidir.

Step 4

Hamuru deniz tuzu, taze çekilmiş karabiber, tütsülenmiş kırmızı toz biber, zerdeçal tozu ve küçük bir tutam muskat cevizi ile baharatlayın. Baharatlar eşit dağılana ve hamur zerdealdan gelen eşit bir altın sarısı renge brnnceye kadar her şeyi iyice karıştırın. Keten tohumu ve badem ununun nemi emip malzemeleri birbirine bağlaması ve daha stabil bir hamur oluşturması için karışımı 3-4 dakika dinlendirin.

Step 5

Yapışmaz bir tavayı veya iyi baharatlanmış dökme demir bir tavayı orta ateşte ısıtın ve pişirme yağın ekleyin, tavanın taban yüzeyini eşit şekilde kaplayacak şekilde çevirin. Yağ parıldayana ve sıcak görünene kadar bekleyin ama dumanlanmamalı — bu, yanmadan çıtır dış yüzeyler elde etmek için mükemmel sıcaklığı gösterir.

Step 6

Büyük bir servis kaşığı kullanarak her mücver için yaklaşık 2-3 yemek kaşığı hamur alın ve sıcak tavaya bırakın, her birinin arasında yeterli boşluk bırakın. Kaşığın arkasını kullanarak her yığını hafifçe bastırıp yaklaşık 0,5 cm kalınlığında yuvarlak bir köfte şekline getirin. Tavanın sıcaklığını düşürmemek ve mücverlerin ıslak kalması yerine çıtır olmasını sağlamak için aynı anda sadece 2-3 mücver pişirin.

Step 7

Mücverleri 3-4 dakika kıpırdatmadan pişirin, kenarları sertleşip kuruyana ve altı koyu altın kahverengi bir kabuk oluşturana kadar bekleyin. İnce bir spatulayı her mücverin altına dikkatlice kaydırın ve tek bir yumuşak hareketle çevirin. İkinci tarafı da aynı altın rengi ve çıtır dokuyu elde edene kadar 2-3 dakika daha pişirin. Pişen mücverleri fazla yağın süzmesi için kağıt havluyla kaplanmış bir tabağa alın.

Step 8

Kalan hamuru partiler halinde pişirmeye devam edin, yapışmaz yüzeyi korumak için gerekirse partiler arasında tavaya az miktarda yağ ekleyin. Kalan partileri tamamlarken pişen mücverleri servis tabağında sıcak tutun. Sıcak mücverleri turşu salatalık dilimleriyle birlikte servis tabağına dizin. Kan şekeri kontrolünü artırmak ve zenginlik katmak için her mücverin üzerine bol miktarda tam yağlı ekşi krema veya süzme yoğurt koyun. Mücverler sıcakken ve en çıtır halindeyken hemen servis yapın, sıcak ve lezzetli gözlemelerle soğuk ve ekşimsi turşular arasındaki kontrastın tadını çıkarın.