

Düşük GI Vietnamca Karides ve Sebze Erişte Kasesi

Lezzetli karidesleri, çıtır sebzeleri ve pirinç erişteleri ekşi bir lime sosunda karıştıran ferah bir Asya esinli salatası — stabil kan şekeri için mükemmel.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 7 min

Toplam: 22 min

Porsiyon: 2

GL 12.5 / GI 55

Malzemeler

Medium GI (56-69) - portion controlled for glycemic management pirinç erişte, kuru

Low GI, high in fiber and beta-carotene küçük havuçlar, ince çubuk şeklinde kesilmiş

Low GI, adds flavor without affecting blood sugar soğan yeşilleri, ince dilimlenmiş

May support healthy glucose metabolism taze kişniş, doğranmış

Aromatic herb with minimal glycemic impact taze nane yaprakları, doğranmış

High protein, zero GI - helps stabilize blood sugar pişmiş karidesleri biber, lime ve kişniş içinde

Negligible glycemic impact azaltılmış tuzlu soya sosu

Adds umami depth without affecting glucose balık sosu

High GI - minimal amount used, consider reducing further or substituting with stevia hafif yumuşak kahverengi şeker

Low GI, vitamin C rich, enhances flavor naturally lime, zest ve suyu

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-gi-vietnamca-karides-ve-sebze-eriste-kasesi

Talimatlar

Step 1

Bir su ısıtıcısında su kaynatın. Kuru pirinç erişteləri büyük bir ısıya dayanıklı kaseye yerleştirin ve kaynar suyu üzerine dökün, tamamen batırıldığından emin olun.

Step 2

Eriřteləri paket yönergelerine göre 5-7 dakika ıslatın, yumuşak ancak hala biraz sert olana kadar. Eriřteləri bir süzgeçte süzün ve pişirme işlemini durdurmak ve fazla nişastayı çıkarmak için hemen soğuk akan su altında durulayın. Bu soğutma adımı dirençli nişasta oluşturarak glisemik etkiyi düşürmeye yardımcı olur.

Step 3

Eriřteləri ıslatırken sebzelerinizi hazırlayın. Havuçları soyun ve yaklaşık 5 cm uzunluğunda ince çubuk şeklinde dilimleyin. Soğan yeşillerini kırpın ve çapraz olarak ince dilimleyin. Kişniş ve nane yapraklarını kaba doğrayın, istenirse garnitür için bazılarını bütün tutun.

Step 4

Küçük bir karıştırma kasesinde, soya sosunu, balık sosunu, hindistan cevizi şekerini, lime zestini ve lime suyunu çırparak sosu hazırlayın, şeker tamamen çözünene kadar. Hindistan cevizi şekeri normal şekere kıyasla daha düşük glisemik etkiye sahip nazik tatlandırma sağlar. Tatlandırın ve gerekirse sezonlayın, daha fazla lime suyu ekleyin veya kan şekerini etkilemeden ek tatlandırma istiyorsanız bir tutam stevia ekleyin.

Step 5

Soğutulmuş ve süzülmüş erişteləri büyük bir servis kasesine aktarın. Havuç çubukları, dilimlenmiş soğan yeşilleri, doğranmış kişniş ve nane yapraklarını eriştelere ekleyin.

Step 6

Pişmiş karidesleri biber, lime ve kişniş marinajı ile birlikte erişte ve sebze karışımına ekleyin. Karidesleri oda sıcaklığında veya soğuk olmalıdır.

Step 7

Hazırlanan sosu tüm salatanın üzerine dökün. Maşa veya iki büyük kaşık kullanılarak her şeyi iyice karıştırın, sosu tüm erişteləri, sebzeleri ve karidesleri eşit şekilde kapladığından emin olun.

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-gi-vietnamca-karides-ve-sebze-eriste-kasesi

Step 8

Salatayı iki servis kasesine veya yemek hazırlama konteynerine bölün. Optimal kan şekeri yönetimi için sebzeleri ve karidesleri önce yemeyi, ardından erişteleri yemeyi deneyin. Bu yemek sırası karbonhidrat emilimini yavaşlatmaya yardımcı olur. Bu salata hemen tüketilebilir veya 24 saate kadar buzdolabında saklanabilir—lezzet oturduğu sürece güzel bir şekilde gelişecektir.