

Düşük Glisemik İndeksli Tavuk ve Beyaz Fasulye Güveç

Lifli fasulyeler ve sebzelerle dolu, kan şekerini dengede tutan ve hızlı glukoz artışı yaşatmayan besleyici bir tavuk güveçi.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 60 min

Toplam: 80 min

Porsiyon: 4

GL 16.2 / GI 28

Malzemeler

For browning chicken and vegetables ayçiçek yağı

Provides protein and healthy fats for blood sugar stability kemikli, derisiz tavuk but, kırılmış ve parçalara kesilmiş

Medium-GI vegetable, adds natural sweetness soğan, ince doğranmış

Medium-GI root vegetable, high in fiber havuç, ince doğranmış

Very low-GI, adds crunch and minerals kereviz sapları, ince doğranmış

Aromatic herb with antioxidant properties taze kekik dalları veya 1/2 tsp kuru kekik

Adds depth of flavor defne yaprağı, taze veya kuru

Liquid base for the casserole sebze veya tavuk suyu, düşük tuzlu tercih edilir

Low-GI legume, excellent source of fiber and plant protein konserve haricot fasulyesi, süzölmüş ve yıkanmış

For garnish and added nutrients taze maydanoz, doğranmış

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-tavuk-ve-beyaz-fasulye-guevec

Talimatlar

Step 1

Ayçiçek yağını büyük, kalın tabanlı bir güveç tenceresi veya Hollanda fırınında orta-yüksek ısıda ısıtın, tütsülenene kadar değil, ancak parlayıncaya kadar.

Step 2

Tavuk but parçalarını tek bir tabaka halinde ekleyin ve altı altın rengine dönene kadar 3-4 dakika dokunmadan pişirin. Parçaları çevirin ve diğer tarafı da yaklaşık 3 dakika daha kahverengi yapın. Tavuk bu aşamada tamamen pişmiş olması gerekmez.

Step 3

İnce doğranmış soğan, havuç ve kerevizi tavuk ile birlikte tencereye ekleyin. Isıyı orta düzeye düşürün ve sebzeler yumuşamaya ve soğanlar saydam hale gelinceye kadar 5-6 dakika ara sıra karıştırarak pişirin.

Step 4

Kekik dallarını ve defne yaprağını sebze karışımının içine yerleştirin, ardından suyu dökün. Tüm bileşenleri birleştirmek için iyi karıştırın ve ekstra lezzet için tencere tabanından kavrulmuş parçaları kazıyın.

Step 5

Karışımı kaynayan bir duruma getirin, ardından ısıyı hemen düşük düzeye ayarlayın. Tencereyi sıkı kapatan bir kapakla kapatın ve tavuk tamamen yumuşayana ve pişene kadar 40 dakika ara sıra karıştırarak hafif bir şekilde pişirin.

Step 6

Süzülmüş haricot fasulyeleri güveçe ekleyin ve eşit şekilde dağıtmak için hafifçe karıştırın. Fasulyeler ısınana ve sos biraz koyulaşana kadar 5-7 dakika daha kapaklı olmadan pişirmeye devam edin.

Step 7

Isıdan alın ve kekik dallarını ve defne yaprağını çıkarın. Tuz ve karabiber ile tat kontrol edin ve gerekirse ayarlayın.

Step 8

Servis yapmadan önce taze doğranmış maydanozla cömertçe serpiştirin. En iyi kan şekeri kontrolü için, küçük bir porsiyon tam tahıllı ekmekle servis yapın veya tam bir öğün olarak kendi başına tadını çıkarın. Güveç soğutulduktan sonra 3 aya kadar porsiyonlar halinde dondurulabilir.