

Düşük Glisemik İndeksli Tam Buğday Fettuccine Sote Pazı ve Mantarla

Kan şekere dost bir İtalyan makarnası: besin değeri yüksek pazı, toprak aromalı mantarlar ve ani yükselme olmadan uzun süreli enerji sağlayan tam buğday fettuccine.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 4

GL 15.6 / GI 35

Malzemeler

Healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption sızma zeytinyağı

Lower GI than onions, adds sweet depth arpacık soğanı, ince doğranmış

May improve insulin sensitivity diş sarımsak, ince dilimlenmiş

Low GI, high in beta-glucans for blood sugar control kahverengi veya beyaz mantar, dilimlenmiş

Rich in magnesium and alpha-lipoic acid for glucose metabolism taze pazı, sapları çıkarılmış, yaprakları 2-3 cm parçalar halinde doğranmış

GI: 37-42, significantly lower than white pasta (GI: 58-65) tam buğday fettuccine, pişmemiş

Contains piperine which may enhance nutrient absorption taze çekilmiş karabiber

Protein and fat help blunt glucose response taze rendelenmiş parmesan peyniri

Talimatlar

Step 1

Makarna için büyük bir tencerede suyu kaynatmaya başlayın. Bu arada tüm sebzeleri hazırlayın: arpacık soğanlarını ince doğrayın, sarımsak dişlerini ve mantarları ince dilimleyin, pazı yapraklarını lokma büyüklüğünde parçalara kabaca doğrayın ve sert sapları atın.

Step 2

Zeytinyağını geniş, derin bir tavada orta ateşte parıldayana kadar ısıtın. Doğranmış arpacık soğanlarını ekleyin ve ara sıra karıştırarak kahverengileşmesini önlemek için 2-3 dakika şeffaflaşip kokulu hale gelene kadar soteleyin.

Step 3

Dilimlenmiş sarımsak ve mantarları tavaya ekleyin. Mantarlar suyunu salıp kenarlarından altın kahverengisi olmaya başlayana kadar sık sık karıştırarak 4-5 dakika soteleyin. Sebzeler yumuşak ve kokulu olmalı.

Step 4

Tam buğday fettuccine'yi kaynar suya ekleyin ve paket talimatlarını izleyerek al dente olana kadar 10-12 dakika pişirin. Süzmeden önce, nişastalı makarna suyundan 1/4 su bardağını bir ölçü kabında ayırın—bu ipeksi bir sos oluşturmaya yardımcı olacak.

Step 5

Makarna pişerken, doğranmış pazının tamamını mantar karışımının olduğu tavaya ekleyin. Ateşi orta-düşüğe alın ve tavanın kapağını kapatın. 3 dakika pişirin, sonra maşa kullanarak pazıyı çevirin, solmuş yaprakları üste, pişmemiş yaprakları alta getirin. Kapağı kapatın ve tüm yapraklar tamamen solup yumuşayana kadar 3 dakika daha pişirin. Deniz tuzu ile tatlandırın.

Step 6

Pişmiş makarnayı süzgeçte iyice süzün ve boş tencereye geri koyun. Sote edilmiş pazı ve mantar karışımını ayırdığınız makarna suyuyla birlikte ekleyin. Makarna eşit şekilde kaplanana ve sos eriştelerle yapışana kadar 1-2 dakika güçlü bir şekilde karıştırın.

Step 7

Makarnayı dört ısıtılmış sığ kaseye paylaştırın. Her porsiyonun üzerine bol miktarda taze çekilmiş karabiber ve 1 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri serpin. Sıcakken hemen servis yapın.

Step 8

En iyi kan şekeri kontrolü için önce sebzeleri ve yeşillikleri, sonra makarnayı yiyin. Bu yeme sırası, makarnayı önce yemeye kıyasla yemek sonrası glukoz zirvelerini %73'e kadar azaltabilir. Glisemik tepkiyi daha da düzenlemek için ızgara tavuk, beyaz et balık veya kuru fasulye eklemeyi düşünün.