

Balzamik soslu ızgara sebze karışımı

Şekersiz balzamik otlı marine sosunda hazırlanmış renkli ızgara sebzeler. Lif ve antioksidan açısından zengin bu düşük glisemik yan yemek, kan şekerini dengede tutar.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 30 min

Porsiyon: 4

GL 2.6 / GI 18

Malzemeler

Low GI vegetable, high in fiber and water content orta boy kabak, lokma büyüklüğünde dilimlenmiş

Contains chromium which may help regulate blood sugar kırmızı soğan, halka halka dilimlenmiş

Rich in vitamin C, very low glycemic impact biber, çekirdeği çıkarılmış ve şeritler halinde dilimlenmiş

Extremely low carb, provides B vitamins for glucose metabolism mantar, ikiye bölünmüş

Low GI despite natural sugars, high in fiber kiraz domates veya üzüm domates

Very low carb and calorie, excellent for blood sugar control patlıcan, lokma büyüklüğünde dilimlenmiş

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption sızma zeytinyağı

Natural sweetness without added sugar, may improve insulin sensitivity balzamik sirke

May help lower blood sugar levels sarımsak tozu

Anti-inflammatory herb with minimal glycemic impact kuru fesleğen

Acidic component helps lower overall glycemic response taze limon suyu

deniz tuzu

Contains piperine which may enhance nutrient absorption taze çekilmiş karabiber

Talimatlar

Step 1

Tüm sebzeleri yıkayıp eşit parçalara keserek hazırlayın: kabağı yarım ay şeklinde dilimleyin, kırmızı soğanı kalın halkalar halinde kesin, biberin çekirdeklerini çıkarıp şeritler halinde dilimleyin, mantarları ikiye bölün, kiraz domatesleri bütün bırakın ve patlıcanı lokma büyüklüğünde küpler halinde kesin. Eşit boyutlandırma eşit pişmeyi sağlar.

Step 2

Izgaranızı orta-yüksek ısıda (yaklaşık 200°C) ısıtın. Gazlı ızgara kullanıyorsanız, kapağı kapalı tutarak 10-15 dakika önceden ısıtın. Mangal için, kömürler beyaz küllerle kaplanana kadar bekleyin.

Step 3

Izgara ısınırken, küçük bir kapta veya kavanozda zeytinyağı, balzamik sirke, sarımsak tozu, kuru fesleğen, taze limon suyu, tuz ve karabiberi çırparak balzamik otlu marinadı hazırlayın. Tatların kaynaşması için bir kenara koyun.

Step 4

Küçük parçaların ızgara aralarından düşmesini önlemek için sebzeleri ızgara sepetine veya ızgara tavaına yerleştirin. Alternatif olarak, büyük parçaları şişlere dizin. Sebzeleri doğrudan önceden ısıtılmış ızgara ızgarasına yerleştirin.

Step 5

Sebzeleri her taraftan 6-8 dakika, bir kez çevirerek, güzel ızgara izleri ve hafif karamelize olana kadar pişirin. Dikkatle izleyin—yumuşak olmayan, dumanlı lezzetli, gevrek sebzeler istiyorsunuz. Patlıcan ve kabak en hızlı pişecek, soğanlar ise fazladan bir dakikaya ihtiyaç duyabilir.

Step 6

Tüm ızgara sebzeleri hemen büyük bir servis kasesine aktarın. Hazırlanmış balzamik marinadı sıcak sebzelerin üzerine dökün ve her parçanın otlu sosla kaplanmasını sağlayarak nazikçe karıştırın.

Step 7

Sebzelerin marinad tatlarını emmesi için oda sıcaklığında 5-10 dakika dinlenmesine izin verin. Kalan ısı, sebzelerin ekşimsi, aromatik sosu emmesine yardımcı olacaktır. Yan yemek olarak ılık veya oda sıcaklığında servis edin veya tam bir düşük glisemik öğün için karışık yeşillikler üzerine koyun.