

Düşük glisemik indeksli yaban pirinci ve fırınlanmış kök sebzeli kase, otlı tavuk göğsü ile

Yaban pirinci, fırınlanmış sebzeler ve yağsız tavuktan oluşan besin değeri yüksek tek kaselik öğün—kan şekerini dengede tutarken doyurucu lezzet sunar.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 55 min

Toplam: 75 min

Porsiyon: 4

GL 12.5 / GI 32

Malzemeler

healthy monounsaturated fat to slow glucose absorption kanola yağı, bölünmüş

moderate GI when cooked with fat and protein havuç, dilimlenmiş

low GI, adds flavor without spiking blood sugar sarı soğan, doğranmış

negligible carbs, adds umami and satiety taze mantar, dilimlenmiş

antioxidant-rich herb taze maydanoz, kıyılmış

GI 45-57, excellent low-glycemic grain choice çığ yaban pirinci

omega-3 fats slow glucose absorption ceviz, kırılmış

may improve insulin sensitivity taze çekilmiş karabiber

provides flavor without added sodium tuzsuz tavuk suyu

lean protein stabilizes blood sugar kemikli ve derisiz tavuk göğsü

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-yaban-pirinci-firinlanmis-kok-sebzeli-kase-otlu-tavuk

moderate GI, rich in nitrates for circulation kırmızı pancar, doğranmış

moderate GI, high in fiber and vitamin A balkabağı, soyulmuş ve doğranmış

negligible carbs, mineral-rich pancar yaprakları, doğranmış

may improve insulin sensitivity balsamik sirke

use unsweetened to minimize sugar impact kurutulmuş kızılcık, şekeriz

Talimatlar

Step 1

Büyük bir tencereyi orta ateşe koyun ve kanola yağının 1 yemek kaşığı ekleyin. Parladığında, dilimlenmiş havuç, doğranmış soğan, mantar ve kıyılmış maydanozu ekleyin. Sebzeleri ara sıra karıştırarak 8-10 dakika soteleyin, soğanlar şeffaflaşp altın kahverengi kenarlar oluşturmaya başlayana kadar.

Step 2

Yaban pirinci, kırılmış ceviz, karabiber, 0,5 çay kaşığı deniz tuzu ve tavuk suyunu sotelenmiş sebzelere ekleyin. Karıştırın, ardından ateşi artırarak karışımı kaynatın. Kaynamaya başladığında, ateşi kısın, sıkıca kapanan bir kapakla kapatın ve yaban pirinci yumuşayıp sıvının çoğunu emene kadar 40-45 dakika kısık ateşte pişirin. Ateşten alın ve kapalı olarak 5 dakika bekletin.

Step 3

Pirinç pişerken, kuru kekik, kuru biberiye ve kalan 0,25 çay kaşığı deniz tuzunu küçük bir kapta birleştirerek ot kaplamasını hazırlayın. Tavuk göğüslerini kağıt havlu ile kurulayın ve her tarafına ot karışımını sürün. Kalan kanola yağının 1 yemek kaşığı büyük bir tavada orta-yüksek ateşte ısıtın. Baharatlanmış tavuk göğüslerini sıcak tavaya yerleştirin ve altın kahverengi olana ve iç sıcaklık 75°C'ye ulaşana kadar her tarafını 5-6 dakika kızartın. Pişmiş tavuğu bir kesme tahtasına alın, folyo ile örtün ve dilimlemeden önce 5 dakika dinlendirin.

Step 4

Lezzetli tavuk suyuyla aynı tavayı kullanarak, kalan 1 yemek kaşığı kanola yağını doğranmış pancar ve balkabağı ile birlikte ekleyin. Orta ateşte 15-20 dakika, her 3-4 dakikada bir karıştırarak, balkabağı karamelize kenarlar oluşturma ve her iki sebze de çatalla kolayca delinene kadar pişirin. Doğal şekerler tava tabanında güzel bir sır oluşturacaktır.

Step 5

Doğranmış pancar yapraklarını, balsamik sirkeyi ve şekersiz kurutulmuş kızılcığı fırınlanmış sebzelere ekleyin. Yapraklar solup yumuşayana kadar 1-2 dakika karıştırın. Pişmiş yaban pirinci karışımını tavaya ekleyin ve her şeyi nazıkçe karıştırın, tabandan karamelize parçaları kazıyarak bu lezzetleri yemeğin her yerine yayın.

Step 6

Sebze ve pirinç karışımını dört kaseye eşit olarak bölün, her porsiyona yaklaşık 1,5 su bardağı. Dinlenmiş tavuk göğüslerini çapraz olarak yarım santim kalınlığında şeritler halinde dilimlerin ve her kaseyin üzerine yerleştirin, porsiyon başına yaklaşık 170 gram tavuk dağıtın. En iyi kan şekeri kontrolü için önce tavuk ve sebzeleri yiyin, sonra yaban pirinci ile bitirin. Sıcakken hemen servis yapın.