

Düşük Glisemik İndeksli Hindi ve Fasulye Chili ile Fırınlanmış Kabak

Yağsız hindi, lif açısından zengin fasulye ve fırınlanmış sebzelerle hazırlanan, kan şekeri dostu bir chili tarifi. Glukoz sıçraması yapmadan sürdürülebilir enerji sağlar.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 8

GL 7.8 / GI 40

Malzemeler

Low GI vegetable, roasted to enhance flavor kabak, doğranmış

Healthy fat that slows carbohydrate absorption sızma zeytinyağı

Medium GI when cooked, provides flavor base sarı soğan, doğranmış

Nearly zero glycemic impact, adds fiber kereviz, doğranmış

Low GI, rich in vitamin C dolmalık biber, doğranmış (herhangi bir renk)

May help improve insulin sensitivity taze sarımsak, kıyılmış

Lean protein with zero glycemic impact haşlanmış hindi göğsü, doğranmış

Capsaicin may improve glucose metabolism acı biber tozu

Spice with potential blood sugar benefits kimyon tohumu

Low GI, rich in lycopene tuzsuz doğranmış domates, konserve

Low GI (24), high fiber and resistant starch kuru fasulye, konserve, durulanmış ve süzölmüş

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-hindi-ve-fasulye-chili-ile-firinlanmis-kabak

Adds flavor without affecting blood sugar az tuzlu sebze suyu

Minimal amount for balance, can omit if desired esmer şeker

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 245°C'ye (475°F) ısıtın. Cam bir fırın kabını pişirme spreyi veya ince bir zeytinyağı tabakası ile hafifçe yağlayın. Doğranmış kabakları kabin üzerine tek ve eşit bir tabaka halinde yayın, en iyi fırınlama için parçaların üst üste gelmediğinden emin olun.

Step 2

Kabakları önceden ısıtılmış fırına koyun ve 8 ila 10 dakika, parçalar hafifçe yumuşayana ve açık altın-kahverengi kenarlar oluşana kadar fırınlayın. Bu fırınlama işlemi, düşük glisemik özelliklerini korurken sebzenin doğal lezzetlerini yoğunlaştırır.

Step 3

Kabaklar fırınlanırken, büyük bir döküm tencerede veya kalın tabanlı bir çorba tenceresinde zeytinyağını orta-düşük ateşte ısıtın. Doğranmış soğanları ekleyin ve ara sıra karıştırarak 5 ila 7 dakika, yumuşayana ve zengin altın-kahverengi bir renk alana kadar hafifçe soteleyin.

Step 4

Karamelize soğanların olduğu tencereye doğranmış kereviz ve dolmalık biberleri ekleyin. Ara sıra karıştırarak 4 ila 5 dakika daha, sebzeler yumuşamaya başlayana kadar pişirmeye devam edin. Kereviz, doku kontrastı sağlamak için hafif çıtır kalmalıdır.

Step 5

Kıyılmış sarımsak, doğranmış hindi, acı biber tozu ve kimyon tohumunu karıştırın. Hindi ve sebzeleri aromatik baharatlarla kaplamak için her şeyi iyice karıştırın. Ateşi düşüğe alın, tencereyi kapatın ve lezzetlerin kaynaşması için karışımı 5 dakika hafifçe kaynayın.

Step 6

Doğranmış domatesleri sularıyla birlikte, durulanmış kuru fasulyeyi, sebze suyunu ve esmer şekeri tencereye ekleyin. Tüm malzemeleri birleştirmek için iyice karıştırın. Kabaklar fırınlanmayı bitirdiğinde, chili karışımına nazikçe katlayın.

logfoodcoach.com/recipes/duusak-glisemik-indexli-hindi-ve-fasulye-chili-ile-firinlanmis-kabak

Step 7

Chili'yi hafif bir kaynama noktasına getirin, sonra ateşi düşüğe alın. Tencereyi kapatın ve ara sıra yapışmayı önlemek için karıştırarak 15 dakika pişirin. Lezzetler derinleşecek ve fasulyeler lezzetli suyu emecektir.

Step 8

Tadına bakın ve gerekirse baharatları ayarlayın. Sıcak chili'yi ısıtılmış kaselere kepçeyle alın ve hemen servis edin. En iyi kan şekeri kontrolü için önce yenen bir salata ile eşleştirin ve ekstra protein için ekşi krema yerine bir kaşık Yunan yoğurdu ile süslemeyi düşünün.