

Düşük GI'lı Kabuksuz Sebze ve Protein Turtası ile Bahçe Salatası

Protein, sebze ve yumurtaların kremalı bir tabanda buluştuğu besleyici kabuksuz turta, lif açısından zengin nohutlu salata ile eşleştirilmiş—kan şekeri dengesi için mükemmel.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 45 min

Toplam: 60 min

Porsiyon: 4

GL 7.1 / GI 24

Malzemeler

for sautéing vegetables zeytinyağı

approximately 70g küçük soğan, ince doğranmış

non-starchy vegetables like bell peppers, zucchini, mushrooms karışık sebzeler

or substitute with lean beef mince or canned salmon pişmiş yağsız protein (tavuk, yağsız kıyma veya konserve somon), didiklenmiş veya ince doğranmış

large eggs, at room temperature yumurta

or unsweetened almond milk for lower carbs az yağlı süt

cheddar or mozzarella az yağlı rendelenmiş peynir

also called almond flour badem unu

freshly ground preferred karabiber (isteğe göre)

approximately 60g mixed greens karışık salata yaprakları (roka, bebek ıspanak, marul)

about 10-12 tomatoes ceri domates, ikiye bölünmüş

approximately 200g orta boy salatalık, dilimlenmiş

about 1 large carrot rendelenmiş havuç

low-GI legume, rich in fiber konserve nohut, durulanmış ve süzölmüş

for salad dressing sızma zeytinyağı

helps lower glycemic response limon suyu veya kırmızı şarap sirkesi

season to preference tuz ve çekilmiş karabiber (isteğe göre)

Talimatlar

Step 1

Bahçe salatasını hazırlayarak başlayın: Büyük bir servis kasesinde karışık salata yapraklarını, ikiye bölünmüş çeri domatesleri, dilimlenmiş salatalığı, rendelenmiş havucu ve durulanmış nohutları birleştirin. Üzerine sızma zeytinyağı ve limon suyu veya kırmızı şarap sirkesi gezdirin, ardından hafifçe tuz ve çekilmiş karabiber ekleyin. Kaplamak için nazikçe karıştırın, streç filmle örtün ve turtayı hazırlarken buzdolabında bekletin.

Step 2

Fırınınızı 180°C (350°F) fanlı veya 200°C (400°F) normal ayarda ısıtın. 23cm (9 inç) çapında bir turta kabını pişirme spreyi veya az miktarda zeytinyağı ile hafifçe yağlayın, yapışmayı önlemek için alt ve yanların iyi kaplanmış olduğundan emin olun.

Step 3

Yapışmaz bir tavada bir yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. İnce doğranmış soğanı ekleyin ve 3-4 dakika yumuşayıp saydam olana kadar soteleyin. Karışık sebzelerinizi ekleyin ve hala biraz doku korurken tam yumuşayana kadar 2-3 dakika daha pişirin. Ocaktan alın ve sebze karışımını hazırlanmış turta kabının dibine eşit şekilde yayın.

Step 4

Pişmiş yağsız proteininizi (tavuk, yağsız kıyma veya somon) sebze katmanının üzerine eşit şekilde dağıtın, tüm kap boyunca iyi bir kaplama sağlayın. Bu protein katmanı kan şekeri tepkisini dengelemeye yardımcı olacak ve turta boyunca tatmin edici doku sağlayacak.

Step 5

Orta boy bir karıştırma kasesinde yumurtaları, az yağlı sütü, badem ununu ve karabiberi topak kalmayacak şekilde tamamen pürüzsüz olana kadar çırpın. Badem unu geleneksel unun yerini alarak sağlıklı yağlar ve protein eklerken daha düşük glisemik bir alternatif sağlıyor. Bu kremalı karışımı yavaşça ve eşit şekilde sebzelerin ve proteinin üzerine dökün, tüm boşluklara yerleşmesine izin verin.

Step 6

Az yağlı rendelenmiş peyniri turtanın üzerine eşit şekilde serpin. Kabı önceden ısıtılmış fırına aktarın ve merkezi tamamen sertleşene kadar (hafifçe sallandığında sallanmamalı) ve üstü hafif altın kahverengi olana kadar 35-40 dakika pişirin. Merkeze saplanan bir bıçak temiz çıkmalı.

Step 7

Turtayı fırından çıkarın ve dört eşit porsiyona dilimlemeden önce 5 dakika dinlenmeye bırakın. Her dilimi hazırlanmış bahçe salatasının bol bir porsiyonuyla birlikte sıcak servis edin. Optimal kan şekeri yönetimi için lif bariyeri oluşturmak üzere önce salatayı yiyin, ardından protein açısından zengin turtanın tadını çıkarın. Bu öğün, glukoz artışları olmadan 3-4 saat boyunca sürdürülebilir enerji sağlar.