

Düşük Glisemik İndeksli Dödüklü Tencerede Yeşillikli Tofu Scramble

20 dakikada hazır, protein açısından zengin, kan şeketine dost bir kahvaltı. Yeşillikler ve domateslerden gelen lif ile dolu bu lezzetli scramble sizi uzun süre tok tutuyor.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 12 min

Toplam: 22 min

Porsiyon: 4

GL 5.1 / GI 21

Malzemeler

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption sızma zeytinyağı

Low GI vegetable, adds flavor and fiber orta boy kırmızı veya sarı soğan, doğranmış

High-fiber leafy green with minimal glycemic impact dondurulmuş karalahana

Low GI, rich in fiber and lycopene ezilmiş domates, konserve

High protein, zero glycemic impact, excellent for blood sugar stability süper sert tofu blok

Adds B-vitamins and savory flavor without affecting blood sugar besin mayası pul biber

Zero glycemic impact spice füme toz biber

May help improve insulin sensitivity sarımsak tozu

Use less if sodium-sensitive deniz tuzu

Anti-inflammatory properties, adds golden color toz zerdeçal

Enhances turmeric absorption taze öğütölmüş karabiber

Prevents scorching during pressure cooking filtre su veya sebze suyu

Talimatlar

Step 1

Düdüklü tencerenizde Sote fonksiyonunu seçin ve bir dakika ısınmasını bekleyin. Zeytinyağını dökün ve tencerenin tabanını kaplayacak şekilde çevirin. Bu sağlıklı yağ, tüm öğünden glikoz emilimini yavaşlatmaya yardımcı olacak.

Step 2

Doğranmış soğan ve dondurulmuş kalahanayı doğrudan ısıtılmış yağa ekleyin. Ara sıra karıştırarak yaklaşık 3 dakika soteleyin, soğanlar saydam hale gelene ve karalahana çözülmeye başlayana kadar. Bu sebzelerdeki lif kan şekeri tepkinizi dengelemeye yardımcı olacak.

Step 3

Ezilmiş domatesleri dökün ve yapışmayı önlemek için sürekli karıştırarak bir dakika daha soteleyin. Domatesler likopen ve ek lif eklerken genel glisemik yükü çok düşük tutuyor.

Step 4

Ellerinizi kullanarak süper sert tofu bloğunun tamamını doğrudan düdüklü tencereye ufalayın, küçük, çırpılmış yumurta boyutunda parçalara ayırın. Tofu kan glikoz seviyelerine hiçbir etki etmeden tam protein sağlıyor.

Step 5

Besin mayası, füme toz biber, sarımsak tozu, deniz tuzu, zerdeçal ve karabiberi tencereye ekleyin. Su veya sebze suyunu dökün ve baharatlar karışımının her yerine eşit şekilde dağılana kadar her şeyi iyice karıştırın.

Step 6

Sote fonksiyonunu durdurmak için İptal'e basın. Düdüklü tencere kapağını kapatın ve basınç valfini Kapalı konumuna getirin. Yüksek basınçta Basınçlı Pişirme (veya Manuel) seçin ve zamanlayıcıyı 3 dakikaya ayarlayın. Tencere basınca gelmesi yaklaşık 8-10 dakika sürecek.

Step 7

Pişirme döngüsü tamamlandığında ve düdüklü tencere bip sesi çıkardığında, hızlı basınç boşaltma yapmak için basınç valfini hemen Açık konumuna getirin. Tüm buhar çıktıktan ve logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indexli-duduklu-tencerede-yesillikli-tofu-scramble şamandıra valfi düştükten sonra, kapağı yüzünüzden uzağa doğru dikkatlice açın.

Step 8

Scramble'ın tadına bakın ve gerekirse ilave tuz ve karabiber ile baharatları ayarlayın. Ekstra besin değ erleri için lezzetli pişirme sıvısıyla servis edebilir, biraz sıvıyı süzmek için delikli bir ka ık kullanabilir veya sıvıyı azaltmak için 2-3 dakika Sote moduna geri dönebilirsiniz.

Optimal kan  ekeri kontrolü için dilimlenmiş avokado ile e le tirin ve tahıl bazlı garnit rlerden önce sebzeleri yiyin.