

Akdeniz Usulü Tam Tahıllı Linguine

Nohut ve Acılı Yeşilliklerle

Lif açısından zengin, kan şeketine dost bir makarna yemeği; fındıksı tam tahılları, protein dolu nohutu ve canlı rukolayı limonlu-sarımsaklı bir sosla birleştiriyor.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 4

GL 23.3 / GI 30

Malzemeler

Low GI alternative to white pasta, provides sustained energy tam tahıllı linguine

Healthy fat that slows glucose absorption sızma zeytinyağı

Low GI vegetables, high in fiber and antioxidants karışık biber ve soğan, doğranmış

Minimal glycemic impact, supports metabolic health diş sarımsak, kıyılmış

Very low GI (28), excellent protein and fiber source tuzsuz nohut, süzölmüş

No glycemic impact, may boost metabolism kırmızı pul biber

Acidity lowers glycemic response of the meal taze limon, suyu sıkılmış ve kabuğu rendelenmiş

Protein and fat help stabilize blood sugar taze rendelenmiş parmesan peyniri

Virtually zero glycemic impact, nutrient-dense greens taze rukola, iri doğranmış

Talimatlar

Step 1

Büyük bir tencerede suyu kaynatın. Tam tahıllı linguine'yi ekleyin ve kısmen yumuşayana kadar 5 dakika pişirin. Süzmeden önce, nişastalı makarna suyundan 2 su bardağını ısıya dayanıklı bir ölçü kabına ayırın. Makarnayı süzün ve bir kenara koyun.

Step 2

Makarna pişerken, büyük derin bir tavada veya sote tavaasında zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Doğranmış biber ve soğanı ekleyin, ara sıra karıştırarak yaklaşık 3 dakika yumuşamaya ve kokulu olmaya başlayana kadar pişirin.

Step 3

Sebzelere kıyılmış sarımsağı ekleyin ve yanmaması için sürekli karıştırarak 30 saniye, sarımsak kokulu ve hafif altın rengine gelene kadar pişirin.

Step 4

Tavaya süzölmüş nohutu, kırmızı pul biberi, limon kabuğu rendesini ve taze limon suyunu ekleyin. Lezzetleri birleştirmek için her şeyi karıştırın ve nohutun ısınması için 2 dakika pişirin.

Step 5

Kısmen pişmiş linguine'yi ayırdığınız makarna suyundan 1 su bardağıyla birlikte tavaya aktarın. Ateşi orta-yüksek seviyeye çıkarın ve sık sık karıştırarak 5-6 dakika, makarna dente kıvamına gelene ve sıvı azalarak malzemeleri kaplayan hafif bir sos oluşturana kadar pişirin. İpeksi bir kıvam korumak için gerekirse daha fazla makarna suyu ekleyin.

Step 6

Tavayı tamamen ateşten alın. Hemen rendelenmiş parmesan peyniri ve doğranmış rukolayı ekleyin, peynir sosa karışana ve rukola kalan ısıdan solana kadar maşayla yaklaşık 1-2 dakika güçlü bir şekilde karıştırın. Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber ile tatlandırın.

Step 7

Tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın. Dört sıg kaseye bölün ve sıcakken hemen servis edin. Optimal kan şekeri kontroiü için önce nohut ve sebzeleri yiyin, sonra makarnanın tadını çıkarın. Bu yeme sırası glikoz sıçramalarını en aza indirmeye yardımcı olabilir.

logifoodcoach.com/recipes/akdeniz-usulu-tam-tahilli-linguine-nohut-ve-acili-yesilliklerle