

# Uskumru, taze patates ve tere salatası hardallı sos ile

Omega-3 açısından zengin uskumru, yumuşak taze patatesler ve acımsı tere ile hazırlanan, kan şekerini dengede tutan hardallı soslu canlı ve protein açısından zengin salata.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 4

GL 20.4 / GI 48

## Malzemeler

**Lower GI than regular potatoes; cooling after cooking increases resistant starch** yeni bebek patates

**Excellent source of omega-3 fatty acids and protein; helps slow glucose absorption** taze uskumru filetoları

**Approximately 30ml juice per lemon; may help moderate blood sugar response** limon, sıkılmış

**Capsaicin may support metabolic health** kuru kırmızı pul biber

**Good source of fiber and plant protein; moderate GI** dondurulmuş bezelye

**Rich in anthocyanins; supports insulin sensitivity** mor lahana, ince kıyılmış

**Low glycemic; rich in lycopene and fiber** bebek erik domates, ikiye bölünmüş

**Nutrient-dense leafy green; negligible glycemic impact** su teresi

**Contains quercetin; may support blood sugar regulation** ince doğranmış kırmızı soğan

**Provides protein and probiotics; choose unsweetened varieties** yağsız doğal şekersiz yoğurt

**Adds bold flavor without sugar; check label for added sugars** acı yaban turpu sosu

**For seasoning; may have mild metabolic benefits** karabiber

## Talimatlar

---

### Step 1

Fırınınızı 220°C'ye (fan fırında 200°C/gaz kademesi 7) ısıtın. Bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın ve bir kenara koyun.

### Step 2

Büyük bir tencerede suyu kaynatın ve yeni patatesleri ekleyin. Çatalla deldiğinizde yumuşayana kadar 20 dakika pişirin. İyice süzün, ardından patatesleri kalın dilimler halinde kesin. Tencereye geri koyun, kapağını kapatın ve hafifçe soğuması için bir kenara bırakın; bu, kan şekeri kontrolü için dirençli nişasta gelişimine yardımcı olur.

### Step 3

Patatesler pişerken, uskumru filetoalarını hazırladığınız fırın tepsisine deri tarafı alta gelecek şekilde dizin. Taze limon suyunun yarısını balığın üzerine gezdirin, bol miktarda karabiber serpin ve pul biberi filetoaların üzerine eşit şekilde dağıtın. Önceden ısıtılmış fırına yerleştirin ve balık tamamen pişip kolayca ayrılana kadar 15 dakika pişirin.

### Step 4

Uskumruyu fırından çıkarın ve 5-10 dakika soğumaya bırakın. Tutacak kadar soğuduğunda, derini dikkatlice soyun ve atın, ardından balığı büyük parçalar halinde nazikçe ayırın ve rastladığınız küçük kılçıkları çıkarın.

### Step 5

Yaban turpu sosunu hazırlamak için ince doğranmış kırmızı soğan, yağsız yoğurt, yaban turpu sosu ve kalan limon suyunu küçük bir kaptaki birleştirin. Pürüzsüz ve homojen olana kadar çırpın, ardından damak tadınıza göre karabiber ekleyin. Bir kenara koyun.

## Step 6

Dondurulmuş bezelyeyi kaynar suda yumuşak ama hala parlak yeşil olana kadar 1-2 dakika pişirin. Hemen süzün ve büyük bir karıştırma kasesine aktarın. Kıyılmış kırmızı lahana ve ikiye bölünmüş domatesleri ekleyin, nazikçe karıştırın.

## Step 7

Dilimlenmiş patatesleri ve su teresini sebzelerin olduğu kaseye ekleyin ve her şeyi nazikçe ama iyice karıştırın. Salata karışımını 4 servis tabağına paylaşın, her porsiyonun üzerine ayrılmış uskumruyu yerleştirin ve yaban turpu sosunu yanında servis edin. Optimum kan şekeri kontrolü için, yemek yiyenleri patateslerden önce sebze ve balığı yemeye teşvik edin.