

Kan Şekeri Dostu Sebze Dolu Köfte

Mercimek ve sebzelerden gelen lif açısından zengin, protein yüklü bir köfte. Kan şekeri seviyelerini yükseltmeden dengeli enerji sağlamak için tasarlandı.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 60 min

Porsiyon: 4

GL 7.8 / GI 27

Malzemeler

Choose grass-fed for better omega-3 profile; turkey or chicken mince work equally well yağsız dana kıyma

Squeeze out excess liquid to prevent soggy texture orta boy kabak, ince rendelenmiş

Provides natural sweetness and beta-carotene orta boy havuç, ince rendelenmiş

Adds soluble fiber to slow glucose absorption konserve mercimek, durulanmış ve süzölmüş

Contains quercetin which may support insulin sensitivity küçük soğan, ince doğranmış

May help improve glucose metabolism diş sarımsak, ezilmiş

Binds ingredients while adding complete protein büyük yumurta

Low-carb binder rich in healthy fats and vitamin E badem unu

For mixing into meatloaf; provides umami depth salça, tuzsuz

Or use reduced-salt soy sauce for similar savory notes Worcestershire sosu

Italian seasoning, herbes de Provence, or your favorite blend karışık kuru otlar

Freshly ground for best flavor karabiber

logifoodcoach.com/recipes/kan-sekeri-dostu-sebze-dolu-kofte

Optional glaze for caramelized top üzerine sürmek için az tuzlu salça

Serve 1/2 cup per person; eat these first for optimal glucose control servis için karışık buharda pişmiş sebzeler

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya yerleştirin ve 180°C (350°F) fanlı veya 200°C (400°F) normal fırında ısıtın. Standart bir kek kalıbını zeytinyağı ile hafifçe yağlayın veya kolay çıkarma için yağlı kağıtla kaplayın.

Step 2

Sebzelerinizi kabak ve havucu ince rende ederek hazırlayın. Rendelenmiş kabağı temiz bir mutfak bezine veya birkaç kat kağıt havluya koyun ve mümkün olduğunca fazla nemi çıkarmak için sıkıca sıkın—bu sulu bir köfte olmasını önler.

Step 3

Büyük bir karıştırma kabında yağsız dana kıymayı, sıkılmış kabağı, rendelenmiş havucu, durulanmış mercimeği, doğranmış soğanı ve ezilmiş sarımsağı birleştirin. Yumurtaları, badem ununu, bir yemek kaşığı salçayı, Worcestershire sosunu, kuru otları ve karabiberi ekleyin.

Step 4

Temiz ellerinizi veya büyük bir kaşık kullanarak tüm malzemeleri karışana kadar nazikçe karıştırın—aşırı karıştırmaktan kaçının çünkü bu köfteyi sert ve yoğun yapabilir. Karışım bastırıldığında bir arada durmalı ama yine de biraz gevşek görünmeli.

Step 5

Karışımı hazırladığınız kek kalıbına aktarın, hava ceplerini ortadan kaldırmak için hafifçe bastırın. Üstünü bir kaşığın arkasıyla düzleştirin. İsterseniz, lezzetli bir kaplama için kalan iki yemek kaşığı salçayı yüzeye eşit şekilde yayın.

Step 6

Önceden ısıtılmış fırında iç sıcaklık 70°C'ye (160°F) ulaşana ve sular berrak akana kadar 45-55 dakika pişirin. Üst kısım altın kahverengi ve hafifçe karamelize olmalı.

logibuddach.com/recipes/karisekeri-dosa-sebze-dolu-kofte

Step 7

Fırından çıkarın ve köfteyi kalıpta 10 dakika dinlendirin—bu, suların yeniden dağılmasını sağlar ve dilimlemeyi çok daha kolay hale getirir. Bu arada buharda pişmiş sebzelerinizi hazırlayın.

Step 8

Köfteyi dikkatlice bir kesme tahtasına çevirin ve 8 parçaya dilimleyin (porsiyon başına 2 dilim). Buharda pişmiş sebzelerle birlikte hemen servis edin. En iyi kan şekeri kontrolü için önce sebzeleri yiyin, ardından protein açısından zengin köftenin tadını çıkarın.