

# Akdeniz Nohutlu Sebze Kasesi Limonlu Otlı Sos ile

Lif açısından zengin, düşük glisemik indeksli bir kase. Protein dolu nohut, renkli sebzeler ve kan şekerini dengede tutan ferahlatıcı limonlu sos içerir.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 60 min

Toplam: 80 min

Porsiyon: 4

GL 6.3 / GI 24

## Malzemeler

kuru nohut, bir gece suda bekletilmiş

kiraz domates, ikiye bölünmüş

salatalık, küp doğranmış

kırmızı dolma biber, doğranmış

kırmızı soğan, ince dilimlenmiş

bebek ıspanak yaprakları

sızma zeytinyağı

taze limon suyu

sarımsak dişi, kıyılmış

taze maydanoz, kıyılmış

taze nane, kıyılmış

kimyon

deniz tuzu

karabiber, taze çekilmiş

## Talimatlar

### Step 1

Bekletilmiş nohutları süzün ve soğuk su altında iyice durulayın. Büyük bir tencereye koyun ve üzerini yaklaşık 5 cm taze suyla kaplayın. Yüksek ateşte kaynatın, sonra hafif kaynamaya düşürün. Yumuşak ama lapa gibi olmayana kadar 45-60 dakika pişirin. Süzün ve hafif soğumaya bırakın.

### Step 2

Nohut pişerken tüm sebzelerinizi hazırlayın. Kiraz domatesleri ikiye bölün, salatalığı lokma büyüklüğünde küpler halinde doğrayın, kırmızı biberi doğrayın ve kırmızı soğanı ince dilimleyin. Bebek ıspanağı durulayın ve kurulayın. Tüm sebzeleri ayrı kaselerde bir kenara koyun.

### Step 3

Limonlu otlı sosu hazırlamak için küçük bir kasede zeytinyağı, taze limon suyu, kıyılmış sarımsak ve kimyonu çırpın. Kıyılmış maydanoz ve naneyi ekleyin, sonra deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiberle tatlandırın. Sos iyice emülsifiye olana kadar güçlü bir şekilde çırpın.

### Step 4

Büyük bir karıştırma kasesinde, pişmiş nohutları hala hafif sıcakken limonlu otlı sosun yarısıyla karıştırın. Bu, maksimum lezzeti emmelerini sağlar. Hafifçe karıştırın ve 5-10 dakika marine olmasını bekleyin.

### Step 5

Kiraz domates, salatalık, kırmızı biber ve kırmızı soğanı nohutlu kaseye ekleyin. Kalan sosu üzerine gezdirin ve her şeyi nazikçe ama iyice karıştırın, tüm malzemelerin eşit şekilde kaplandığından emin olun.

### Step 6

Her servis kasesinde taze bebek ıspanaktan bir yatak oluşturun. Ispanak, nohutların sıcaklığından hafifçe solacak ve hoş bir doku kontrastı katacak.

### Step 7

Nohut ve sebze karışımını dört kaseye eşit şekilde paylaştırın ve ıspanağın üzerine yerleştirin. İsterseniz ekstra taze otlarla süsleyin. Hemen servis edin veya öğün hazırlığı için 3 güne kadar buzdolabında saklayın. En iyi kan şekeri yönetimi için önce sebzeleri, ardından protein açısından zengin nohutları yiyin.