

Düşük Glisemik İndeksli Meksika Fasulyesi ve Yumurta Salatası Kasesi

Protein açısından zengin, Meksika usulü ilham alan bu salata lif bakımından zengin fasulye, kremi avokado ve mükemmel şekilde haşlanmış yumurtalar kan şekerini saatlerce stabil tutar.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 10 min

Toplam: 20 min

Porsiyon: 4

GL 18.5 / GI 29

Malzemeler

Protein source with zero glycemic impact büyük yumurta

Healthy fats slow glucose absorption olgun avokado, soyulmuş ve çekirdeği çıkarılmış

Low GI (39), high in resistant starch konserve pinto fasulyesi, yıkanmış ve süzölmüş

Low GI (28), excellent fiber source konserve böbrek fasulyesi, yıkanmış ve süzölmüş

Minimal glycemic impact, adds flavor küçük kırmızı soğan, ince dilimlenmiş

Zero glycemic impact, rich in antioxidants taze kişniş yaprakları, kabaca doğranmış

Low GI (15), high in lycopene kiraz domates, yarıya bölünmüş

Choose sugar-free varieties for best glycemic control limon ve kişniş sosu

Capsaicin may improve insulin sensitivity taze kırmızı biber, tohumları çıkarılmış ve ince dilimlenmiş

May help regulate blood sugar levels öğütölmüş kimyon

Talimatlar

Step 1

Orta boy bir tencereyi yüksek ısıda kaynayan suyla doldurun. Yumurtaları bir çatal kaşıkla kaynayan suya dikkatlice indirin, ardından ısıyı hafif kaynama durumunu koruyacak şekilde azaltın. Sarısı sulu yumurtalar için zamanlayıcıyı tam olarak 6 dakika 30 saniyeye ayarlayın.

Step 2

Yumurtalar pişerken, orta boy bir kaseyi soğuk su ve buz küpleriyle doldurup buz banyosu hazırlayın. Zamanlayıcı çaldığında, yumurtaları bir çatal kaşıkla hemen buz banyosuna aktarın. Pişirme işlemi durdurmak için en az 5 dakika soğumalarına izin verin.

Step 3

Bu arada avokadoları yarıya bölün, çekirdekleri çıkarın ve etini kaşıyın. Avokadoyu ağız içine alınabilir parçalara kesin ve büyük bir servis kasesine yerleştirin. Yıkanmış ve süzölmüş pinto fasulyelerini ve böbrek fasulyelerini kaseye ekleyin.

Step 4

İnce dilimlenmiş kırmızı soğanı, yarıya bölünmüş kiraz domatesini ve kabaca doğranmış kişniş yapraklarını fasulye ve avokadoyla birlikte kaseye ekleyin. Bileşenleri avokadoyu ezmemeye dikkat ederek hafifçe karıştırın.

Step 5

Küçük bir kasede taze limon suyu, ekstra bakire zeytinyağı, ince dilimlenmiş kırmızı biberi, öğütölmüş kimyonu, deniz tuzu ve taze çekilmiş siyah biberi birleştirin. Baharatlar eşit şekilde dağılana ve sos iyi emölsifiye olana kadar çırpın.

Step 6

Yumurtalar tamamen soğuduktan sonra, sert bir yüzeyde hafifçe vurun ve kabuklarını soğuk akan su altında dikkatlice soyun. Yumurtaları kağıt havluyla kurulayın, ardından her yumurtayı uzunlamasına dört parçaya kesin.

Step 7

Baharatlı limon sosunu fasulye ve sebze karışımının üzerine dökün, ardından her şey eşit şekilde kaplanana kadar hafifçe karıştırın. Tat kontrol edin ve gerekirse ilave tuz veya limon suyu ile tatlandırın.

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-meksika-fasulyesi-ve-yumurta-salatasi-kasesi

Step 8

Salatayı dört servis kasesine veya tabağına bölün. Yumuşak haşlanmış yumurta çeyreklerini her porsiyonun üstüne yerleştirin, salataya yerleştirin. Yumurtalar hala hafif sıcakken en iyi tat ve doku için hemen servis edin. Optimal kan şekeri kontrolü için herhangi bir tortilla veya ekmek yan olarak eklemekten önce sebzeleri ve proteini önce yiyin.