

Baharat Moroccan Tavuk Budu Limon-Havuç Salatası ile

Tarçınlı baharat ile aromatik tavuk budları, fındık içi dolgusu ile eşleştirilmiş ve ferahlatıcı portakal-havuç salatası ile sunulan—kan şekeri dostu Akdeniz şöleni.

Hazırlık: 20 min

Piřirme: 40 min

Toplam: 60 min

Porsiyon: 4

GL 10.0 / GI 33

Malzemeler

Divided use - helps regulate blood sugar öğütölmüş tarçın

öğütölmüş kimyon

öğütölmüş kişniş

Healthy monounsaturated fat extra virgin zeytinyağı

High in fiber and quercetin sarı soğan, ince dilimlenmiş

Protein and healthy fats slow glucose absorption fındık

Natural sweetness, portion-controlled kuru üzüm

Vitamin C aids glucose metabolism taze limon suyu

Quality protein for sustained energy kemikli, derisiz tavuk budları

Soluble fiber moderates blood sugar havu, kaba rendelenmiş

Whole fruit with fiber intact taze portakallar

Non-starchy vegetables, unlimited karışık salata yeşillikleri ve taze kişniş

Talimatlar

Step 1

Fırını 190°C (375°F/Gaz İşareti 5) olarak önceden ısıtın. Küçük bir kasede 1 çay kaşığı tarçını kimyon ve öğütülmüş kişniş ile birleştirin, baharat karışımınızı oluşturmak için iyice karıştırın. Bu karışımın yarısını daha sonra kullanmak üzere ayırın.

Step 2

Zeytinyağını büyük bir tava da orta ısıda ısıtın. İnce dilimlenmiş soğanı ekleyin ve 3-4 dakika boyunca yumuşayana ve hafifçe altın rengine dönene kadar sauté yapın. Fındıkları ekleyin ve başka 2 dakika boyunca pişirmeye devam edin, sık sık karıştırarak, fındıklar aromatik ve hafifçe kavrulana kadar.

Step 3

Baharat karışımının yarısını soğan ve fındıklara karıştırın, ardından kuru üzüm ve limonun yarısının suyunu ekleyin. 1 dakika pişirin, tatların birleşmesine izin verin, ardından ısıdan alın ve dolguyu biraz soğumaya bırakın.

Step 4

Her tavuk budunu temiz bir çalışma yüzeyine düz olarak yerleştirin. Her budun merkezine yaklaşık 1-2 yemek kaşığı sıcak dolgu karışımını yerleştirin. Tavuk etini dolguyu tamamen kapatmak için katın, ardından 2-3 kokteyl çubuğu veya kürdan ile sabitleyin. Dolgu yapılmış budları, kürdan yüzü aşağıya bakacak şekilde yapışmayan bir fırın tepsisinde düzenleyin.

Step 5

Kalan limon suyunu tavuk parçaları üzerine dökün, ardından ayrılmış baharat karışımı ile eşit şekilde serpin. Önceden ısıtılmış fırında 30-35 dakika boyunca tavuk pişene kadar, altın rengine dönene kadar ve iç sıcaklığı 75°C (165°F) olana kadar fırınlayın.

Step 6

Tavuk fırınlanırken salatayı hazırlayın. Rendelenmiş havuçları büyük bir karıştırma kasesine yerleştirin. Keskin bir bıçak kullanarak, portakalların tüm kabuğunu ve beyaz iç kısmını dikkatlice kesin. Kasede suyunu yakalamak için çalışarak, portakal segmentlerini serbest bırakmak için zarlar arasında kesin, bunların havuçlara düşmesine izin verin.

Step 7

Kalan 1 ay kaşığı tarçını havuç karışımına ekleyin ve taze çekilmiş siyah biber ile tatlandırın. Tüm malzemeleri iyice birleşene kadar nazikçe karıştırın. Doğal portakal suyu hafif bir sos oluşturacaktır.

Step 8

Servis yapmak için, 4 tabağın her birine karışık salata yapraklarının bir tabanını yerleştirin. Havuç-portakal salatası ile bol miktarda üzerine koyun ve taze kişniş yaprakları ile serpin. Tavuk budlarından krdan çıkarın ve 2 parçayı her salatanın yanına yerleştirin. Tavuk sıcakken ve salata taze iken hemen servis yapın.