

Düşük glisemik indeksli mantarla doldurulmuş balkabağı halkaları

Lezzetli mantarlar ve yulafıa doldurulmuş zarif fırın balkabağı halkaları—kan şekerini dengeleyici, doğal olarak düşük GI'lı ve lif açısından zengin muhteşem bir tarif.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 70 min

Porsiyon: 4

GL 23.1 / GI 44

Malzemeler

Medium GI (51) - keep skin on for extra fiber 1 büyük balkabağı, soyulmuş veya soyulmamış

Minimal glycemic impact düşük kalorili piştirme spreyi

Low GI (10) - adds flavor without spiking blood sugar 1 büyük soğan, ince kıyılmış

Very low GI (10-15) - high in fiber and protein 800g karışık mantar, ince kıyılmış

Negligible glycemic impact - may help regulate blood sugar 4 taze adaçayı yaprağı, ince kıyılmış, artı 12 bütün yaprak

Minimal glycemic impact - check for added sugars 1 düşük tuzlu sebze suyu tableti, veganlar için uygun

Low GI (55) - beta-glucan fiber improves insulin response 25g yulaf ezmesi

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 200°C'ye (fan fırında 180°C/400°F/gaz kademesi 6) ısıtın. Balkabağını enine keserek her biri yaklaşık 1,5-2 santimetre kalınlığında on iki kalın dilim elde edin. Ortadaki tohumları ve lifli özü çıkarmak için bir kaşık kullanın. İçi boş olmayan katı dilimler için, yuvarlak bir kurabiye kalıbı veya küçük keskin bir bıçak kullanarak ortasını kesin ve halka şekilleri oluşturun. Merkezlerden çıkardığınız balkabağı dairelerini rendeleyin ve bu rendelenmiş balkabağı iç için bir kenara ayırın.

Step 2

Büyük bir yapışmaz tavayı kısık ateşte ısıtın ve hafifçe pişirme spreyi sıkın. İnce doğranmış soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak kahverengileşmesini önlemek için beş dakika yumuşayıp saydam hale gelene kadar yavaşça pişirin.

Step 3

Doğranmış mantarları, ince doğranmış adaçayı yapraklarını ve bir kenara ayırdığınız rendelenmiş kabağı soğanların olduğu tavaya ekleyin. Bir tutam deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber ile tatlandırın. Mantarlar suyunu salıp yumuşamaya başlayana kadar kısık ateşte beş dakika daha pişirin, sık sık karıştırın.

Step 4

Sebze bulyon küpünü doğrudan mantar karışımının içine ufalayın, tamamen eriyip eşit şekilde dağıldığından emin olmak için iyice karıştırın. Tatların kaynaşması ve fazla sıvının buharlaşması için on dakika pişirin. Yulaf ezmesini iyice karışana kadar ekleyin, ardından tüm karışımı büyük bir kaseye alın ve hafifçe soğumaya bırakın.

Step 5

On iki kabak halkasının tamamını üst üste gelmeyecek şekilde pişirme kağıdı serili bir veya iki büyük yapışmaz fırın tepsisine dizin. Mantar ve yulaf harcını her halkanın ortasına kaşıkla doldurun, hafifçe bastırarak ve üstleri düzelterek düzgün ve temiz bir görünüm oluşturun. Doldurulmuş halkaları hafifçe pişirme spreyi ile sıkın ve önceden ısıtılmış fırında 30-35 dakika, kabak çatalla delindiğinde yumuşayıp kenarları hafifçe altın rengi ve karamelize olana kadar pişirin.

Step 6

Doldurulmuş kabak halkalarının fırında yaklaşık beş dakikası kaldığında, küçük bir tavayı orta ateşte hafif pişirme spreyi ile ısıtın. On iki adet bütün adaçayı yaprağını ekleyin ve yanmamasına dikkat ederek 1-2 dakika çıtır ve kokulu hale gelene kadar kızartın. Kağıt havluya alarak fazla yağı süzün.

Step 7

Kabak halkalarını fırından çıkarın ve dört servis tabağına paylaşın, kişi başına üç halka düşecek şekilde. ıtır kızarmış adaçayı yapraklarını süs olarak üzerine serpin. En iyi kan şekeri kontrolü için, buharda pişmiş uzun yeşil fasulye ve dilimlenmiş biberlerle birlikte servis yapın ve yemek yiyenleri lifin glikoz düşürücü etkisini en üst düzeye çıkarmak için sebzeleri kabak halkalarından önce yemeye teşvik edin. Sağlıklı yağlar aracılığıyla glisemik etkiyi daha da azaltmak için sızma zeytinyağı serpmek veya küçük bir porsiyon kuruyemiş eklemek düşünülebilir.