

Düşük Glisemik İndeksli Tereyağlı Lahana

Tereyağıyla pişirilmiş yumuşacık lahana, kan şekerini dengeleyici, hem doyurucu hem de besleyici bir garnitür oluşturur.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 4

GL 2.2 / GI 10

Malzemeler

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control 1 büyük baş yeşil lahana

For cooking water 1 yemek kaşığı iri tuz, kaynatma suyu için

Healthy fat slows glucose absorption 2 yemek kaşığı tereyağı veya zeytinyağı

Adjust to taste 3/4 çay kaşığı iri tuz, baharat için

For seasoning Taze çekilmiş karabiber, damak tadına göre

Talimatlar

Step 1

Büyük bir tencereyi suyla doldurun ve 1 yemek kaşığı iri tuz ekleyin. Yüksek ateşe alın ve fokur fokur kaynayana kadar ısıtın.

Step 2

Su ısınırken lahana başını kontrol edin ve hasarı, solmuş veya rengi değişmiş dış yaprakları ayırın. Bu yaprakları atın.

Step 3

Lahana başını dörde bölün, ardından her çeyrekteki sert özü çıkarın. Lahana'yı yaklaşık 1/4 ila 1/2 inç genişliğinde ince şeritler halinde doğrayın.

Step 4

Su tam kaynama noktasına geldiğinde doğranmış lahanayı dikkatlice ekleyin. Tüm parçaları batırmak için nazikçe karıştırın. Lahana çok yumuşak ve yarı saydam hale gelene kadar 12 ila 15 dakika pişirin.

Step 5

Bir parça tadarak lahanayı pişme derecesi açısından test edin—yumuşak olmalı ve çiğ çıtırtı kalmamalı. Hazır olduğunda içeriği bir süzgeçe dökün ve fazla suyun akmasına izin vererek iyice süzün.

Step 6

Süzülmüş lahanayı büyük bir servis kasesine aktarın. Hala sıcakken tereyağı veya zeytinyağı ekleyin ve eriyip lahanayı eşit şekilde kaplayana kadar karıştırın.

Step 7

3/4 çay kaşığı iri tuz ve birkaç tur taze karabiber ekleyin. Baharatları dağıtmak için iyice karıştırın. Tadına bakın ve tatlar parlak ve dengeli olana kadar gerektiği kadar tuz ayarlayın.

Step 8

Sıcakken hemen servis yapın. Optimal kan şekeri yönetimi için bunu öğününüzün ilk yemeği olarak veya yağsız bir protein kaynağının yanında tüketin.