

Vietnamca Karides ve Pembe Greyfurt Erişte Salatası

Tender karidesleri, citrus greyfurtunu ve porsiyonu kontrol edilmiş pirinç erişteleriyle hazırlanan canlı düşük glisemik indeksli Vietnamca salata, kan şekerini yükseltmeyecek dengeli tatlı-ekşi sosla.

Hazırlık: 25 min

Piştirme: 10 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 6

GL 19.5 / GI 53

Malzemeler

Medium GI when cold; portion control important ince pirinç vermişeli

kiraz domatesler, yarıya bölünmüş

balık sosu

From 1 lime; vitamin C aids glucose metabolism taze limon suyu

Minimal amount; consider coconut sugar for lower GI palmiye şekeri veya yumuşak kahverengi şeker

Capsaicin may improve insulin sensitivity büyük kırmızı biber, bölünmüş

Low GI citrus; contains naringenin for blood sugar control pembe greyfurtlar, segmentler halinde

Very low GI; high water content salatalık, soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve ince dilimlenmiş

Raw carrots have lower GI than cooked havuçlar, kibrit çöpü şeklinde kesilmiş

yeşil soğan, ince dilimlenmiş

High protein slows carb absorption; zero GI pişmiş büyük karidesi

May enhance insulin function taze nane yaprakları

Contains compounds that support glucose metabolism taze kişniş yaprakları

Talimatlar

Step 1

Pirinç vermişini bir büyük ısıya dayanıklı kaseye alın ve ellerinizle daha kısa parçalara ayırın. Kaynayan suyu vermişinin üzerine tamamen batana kadar dökün ve 10 dakika bekletin, vermişi yumuşayıp esnek hale gelene kadar. Kan şekeri yönetimi için uygun porsyon kontrolü sağlamak amacıyla tam olarak 200g kuru vermişi kullanın.

Step 2

Vermişi ıslanırken sebzeleri hazırlayın. Kiraz domateslerini ikiye bölün, salatalığı soyup çekirdeklerini çıkardıktan sonra ince dilimleyin, havuçları ince çubuklar halinde kesin, soğan yapraklarını dilimleyin ve pembe greyfurtları tüm beyaz kısımları ve zarı çıkardıktan sonra temiz sitrus segmentleri elde etmek için bölümlere ayırın. Pişmiş karidesleri gerekirse kağıt havluya kurulayın.

Step 3

Yumuşamış vermişi bir süzgeçte iyice süzün ve pişirme işlemini durdurmak ve fazla nişastayı çıkarmak için soğuk akan su altında durulayın. Bu soğutma adımı, dirençli nişastayı oluşturarak glikomik etkiyi düşürmek için çok önemlidir; bu da normal karbohidrat yerine lif gibi davranır. Vermişi 2-3 dakika tamamen süzülmesine izin verin, ardından maksimum dirençli nişasta oluşumu için zaman varsa en az 15 dakika buzdolabında bekletin.

Step 4

Aynı büyük kaseye yarıya bölünmüş kiraz domateslerini ekleyin ve bir kaşığın arka tarafını veya bir muddler kullanarak hafifçe ezerek suyunu çıkarın. Kırmızı biberin yarısını doğrayın ve kaseye balık sosu, taze limon suyu ve şeker ile birlikte ekleyin. Şeker tamamen çözülene kadar şiddetle karıştırın. Unutmayın, bu minimal şeker miktarı porsyon başına sadece üçte bir çay kaşığına eşittir ve glikomik yükü düşük tutar.

Step 5

Sosun tadını kontrol edin ve gerekirse tat dengesini ayarlayın—tatlı, ekşi, tuzlu ve acı uyumlu olmalıdır. Daha keskin bir tat için limon suyu ekleyin, tuzluluk için balık sosu ekleyin veya çok keskin ise çok az şeker ekleyin. Sıfır glikomik etki için kahverengi şekeri eritritol veya kenevir meyvesi tatlandırıcısı ile eşit miktarda değiştirin. Minimal şeker bu yemeği kan şekeri dostu tutar.

Step 6

Soğumuş vermişi sos kaseye ekleyin ve her bir telini kaplamak için iyice karıştırın. Ardından greyfurt segmentlerini, dilimlenmiş salatalığı, havuç çubuklarını, soğan yapraklarını ve pişmiş karidesleri ekleyin. Nane ve kişniş yapraklarını yırtın ve kaseye ekleyin, garnitür için birkaç bütün yaprak ayırın. Otlar insülin duyarlılığını artırabilen bileşikler içerir.

Step 7

Gerekirse salata üzerine bir tutam tuz serpin ve her şeyi hafifçe ama iyice karıştırın, sosun tüm malzemeleri eşit şekilde kapladığından emin olun. Vermiş salatayı altı adet servis kasesine veya tabağına bölün, her porsyonun sebzeler ve karidesleri ile karışık yaklaşık 1 fincan vermişi içerdiğinden emin olun. Kalan dilimlenmiş biber ve ayrılmış otlarla garnitür yapın ve optimal tat ve glikomik fayda için hemen oda sıcaklığında servis yapın. En iyi kan şekeri kontrolü için karidesleri ve sebzeleri önce yiyin, ardından vermişi ile bitirin.