

Akdeniz Karidesi ve Domates Güveç

Limon-Otlı Gremolata ile

İtalyan esinli canlı bir deniz ürünleri güveç, domates-şarap suyunda yumuşak karidesleri içeren ve zesty gremolata ile bitirilen—doğal olarak düşük GI ve kan şekeri dostu.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 35 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 4

GL 20.3 / GI 33

Malzemeler

Lower GI than regular potatoes; cook and cool slightly for resistant starch yeni patatesler

Healthy monounsaturated fats help moderate blood sugar response ekstra bakire zeytinyağı

Contains chromium which supports insulin function büyük soğan, ince dilimlenmiş

Very low GI; adds fiber and crunch kereviz sapları, 1 inç parçalara kesilmiş

May help improve insulin sensitivity sarımsak diş, ince doğranmış

Provides omega-3 fatty acids and umami depth ansua filesi, ince doğranmış

Capsaicin may support metabolic health kırmızı biber pulları

Low GI; rich in lycopene and fiber konserve doğranmış domates

Alcohol content cooks off; adds acidity and depth kuru beyaz şarap

Choose low-sodium to control blood pressure sebze suyu, düşük tuzlu

Excellent lean protein source; zero carbohydrates çiğ kral karidesi, soyulmuş ve damarları çıkarılmış

Vitamin C and acidity help moderate glycemic response limon, kabuğu ve suyu

Adds briny flavor without sugar tuzlu kapris, durulanmış ve süzölmüş

Rich in antioxidants and vitamin K taze düz yapraklı maydanoz, kabaca doğranmış

Sourdough fermentation lowers GI compared to regular bread tam tahıllı ekşi maya ekmeği, kızartılmış

Talimatlar

Step 1

Yeni patateleri büyük bir tencereye yerleştirin ve soğuk tuzlu su ile kaplayın. Yüksek ısıda kaynatmaya getirin, sonra orta ısıya düşürün ve patatesler bıçakla delindiğinde yumuşak olana kadar 15-20 dakika pişirin, ancak şeklini koruyan. Tamamen süzün ve hafifçe soğumaya bırakın, sonra yaklaşık 1 cm kalınlığında kalın dilimler halinde kesin. Onları soğumaya bırakmak dirençli nişasta oluşumuna yardımcı olur, bu da glisemik etkiyi azaltır.

Step 2

Patatesler pişerken, zeytinyağını büyük, derin bir sauté tavası veya Hollanda fırınında orta-düşük ısıda ısıtın. Dilimlenmiş soğan ve kereviz parçalarını ekleyin, tuz ve taze çekilmiş siyah biber ile bahsleyin. Sebzeler yumuşamaya ve saydam hale gelmeye başlayana kadar ara sıra karıştırarak 5-6 dakika nazıkçe pişirin.

Step 3

Doğranmış sarımsak, ansua filesi ve biber pullarını tavaya ekleyin. Sık sık karıştırarak ve kaşığınızı kullanarak ansua filelerini yağa çözöncüye kadar 2-3 dakika daha pişirmeye devam edin, güveç için aromatik bir taban oluşturun.

Step 4

Isıyı orta-yüksek olarak artırın ve beyaz şarabı döküp, alkolu pişirmek için 2 dakika kaynama izin verin. Doğranmış domatesleri ve sebze suyunu ekleyin, birleştirmek için karıştırın.

Karışımı hafif bir kaynatmaya getirin, sonra ısıyı orta olarak düşürün ve sos hafifçe kalınlaşana ve tatlar birleşene kadar 15 dakika açık pişirin, ara sıra karıştırarak.

logifoodcoach.com/recipes/akdeniz-karidesi-ve-domates-guevec-limon-otlu-gremolata-ile

Step 5

Dilimlenmiş patateleri, çiğ karidesleri, limon suyunu ve durulanmış kaprisini güveçe ekleyin. Patateleri kırmadan malzemeleri eşit şekilde dağıtmak için nazikçe karıştırın. Karideslerin pembe ve opak hale gelene kadar 4-5 dakika pişirin, lastiksi hale gelebilecekleri için fazla pişirmemeye dikkat edin.

Step 6

Karideslerin pişmesini bitirirken, doğranmış maydanozu ve limon kabuğunu küçük bir kasede birleştirerek gremolata hazırlayın, kabuğundan aromatik yağları açığa çıkarmak için parmaklarınızla iyice karıştırın.

Step 7

Güveçi tadın ve gerekirse tuz ve biber ile bahsleyin. Güveçi ılık sığ kaseler içine dökün, her porsiyonun karides, sebze ve patates iyi bir karışımına sahip olduğundan emin olun. Taze gremolata'yı her porsiyonun üzerine cömertçe serpin ve hemen yanında kızartılmış ekşi maya ekmeği ile lezzet suyu içine batırmak için servis yapın.