

Roka ve Parmesan peynirli düşük glisemik kinoa risotto

Protein açısından zengin kinoa, acımsı roka ve toprak kokulu mantarlarla hazırlanan, klasik risottonun kan şekere dost bir versiyonu - doyurucu ve besin değeri yüksek bir öğün.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 19 min

Toplam: 29 min

Porsiyon: 6

GL 3.7 / GI 32

Malzemeler

Extra virgin preferred for antioxidants zeytinyağı

About 1/2 medium onion sarı soğan, doğranmış

Fresh garlic supports insulin sensitivity diş sarımsak, ezilmiş

GI: 53 - Low glycemic, complete protein source kinoa, iyice durulanmış

Choose low-sodium to control blood pressure az tuzlu sebze suyu

Virtually zero glycemic impact, rich in nitrates roka, doğranmış ve sapları alınmış

Shredded form has lower GI than chunks küçük havuç, soyulmuş ve ince rendelenmiş

Contains beta-glucans that support blood sugar regulation taze shiitake mantarı, ince dilimlenmiş

Protein and fat slow glucose absorption rendelenmiş Parmesan peyniri

Adjust to taste tuz

Fresh ground for best flavor taze çekilmiş karabiber

logifoodcoach.com/recipes/roka-ve-parmesan-peynirli-dusuk-glisemik-kinoa-risotto

Talimatlar

Step 1

Zeytinyağını büyük, kalın tabanlı bir tencerede orta ateşte ısıtın. Parıldamaya başladığında doğranmış soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak yumuşayana ve saydam hale gelene kadar, yaklaşık 4 dakika pişirin. Soğan kahverengileşmemeli.

Step 2

Ezilmiş sarımsak ve durulanmış kinoayı tencereye ekleyin. Yaklaşık 1 dakika sürekli karıştırarak kinoayı hafifçe kavurun ve sarımsağın kokusunun çıkmasını sağlayın. Sarımsağın yanmamasına dikkat edin, çünkü bu acılık yaratır.

Step 3

Sebze suyunu dökün ve karışımı kaynatmak için ısıyı artırın. Kaynamaya başladığında ısıyı düşürün ve hafif kaynamayı sürdürün.

Step 4

Kinoayı ara sıra karıştırarak yaklaşık 12 dakika kapaksız kaynatın. Kinoa neredeyse yumuşak olmalı, merkezinde hafif bir sertlik kalmalı ve karışım bu aşamada hala oldukça sulu görünecektir.

Step 5

Doğranmış roka, rendelenmiş havuç ve dilimlenmiş shiitake mantarlarını ekleyin. Kinoa taneleri saydam hale gelene ve sebzeler tam yumuşayana kadar 2 dakika daha kaynatmaya devam edin. Roka önemli ölçüde solacaktır.

Step 6

Tencereyi ateşten alın ve rendelenmiş Parmesan peynirini eriyene ve iyice karışana kadar karıştırın. Tuz ve taze çekilmiş karabiber ile tatlandırın.

Step 7

Sıcakken hemen servis edin, isterseniz ilave Parmesan ile süsleyin. Optimal kan şekeri yönetimi için ızgara tavuk veya beyaz balık gibi bir protein kaynağıyla eşleştirin ve glikoz tepkisini daha da düzenlemek için önce küçük bir yeşil salata yemeyi düşünün.