

Cevizli Akdeniz Kinoa Dolgulu Biberler

Protein açısından zengin kinoa, çıtır ceviz ve bahçe sebzeleriyle doldurulmuş renkli biberler, kan şekerini dengede tutan doyurucu ve düşük glisemik indeksli bir öğün oluşturuyor.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 4

GL 7.2 / GI 29

Malzemeler

Low GI (53), complete protein source çiğ kinoa

Healthy monounsaturated fat, slows glucose absorption sızma zeytinyağı

Very low GI, high fiber vegetable küp doğranmış kabak

Low GI (38), rich in lycopene doğranmış taze domates

Low GI, adds flavor depth ince doğranmış sarı soğan

Minimal glycemic impact, adds crunch ince doğranmış kereviz sapı

Healthy omega-3 fats, improves glycemic response doğranmış çiğ ceviz

May help improve insulin sensitivity kıyılmış taze sarımsak dişi

Aromatic herb, no glycemic impact doğranmış taze kekik yaprakları

For seasoning deniz tuzu

For seasoning taze çekilmiş karabiber

Adds umami, minimal glycemic impact rendelenmiş parmesan peyniri

Very low GI, excellent vitamin C source taze doğranmış ve çekilmiş biber

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 175°C'ye (350°F) ısıtın. Kinoayı acı kaplamasını çıkarmak için ince gözenekli bir süzgeç kullanarak soğuk su altında iyice durulayın. Kinoayı paket talimatlarına göre pişirin, genellikle 1 su bardağı kinoayı 2 su bardağı su ile birleştirerek kaynatın, ardından kapaklı olarak 15 dakika su emilene kadar kısık ateşte pişirin. Çatalla kabartın ve bir kenara koyun.

Step 2

Kinoa pişerken sebzelerinizi hazırlayın. Kabağı küçük küpler halinde doğrayın, domatesleri doğrayın, soğan ve kerevizi ince doğrayın, sarımsak dişlerini kıyın ve taze kekik yapraklarını doğrayın. Cevizleri küçük parçalar halinde kabaca doğrayın. Biberleri uzunlamasına ikiye bölün, çekirdeklerini ve zarlarını çıkarın ve bir kenara koyun.

Step 3

Büyük bir sote tava veya tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın. Zeytinyağını ekleyin ve tavayı kaplamak için çevirin. Yağ parıldadığında, doğranmış kabak, domates, soğan, kereviz, ceviz, kıyılmış sarımsak ve taze kekiği ekleyin. Renk ve lezzet geliştirmek için yüksek ateşte 2 dakika soteleyin.

Step 4

Ateşi orta seviyeye düşürün ve sebze karışımını ara sıra karıştırarak 5-7 dakika daha pişirmeye devam edin, sebzeler yumuşak olana kadar ancak hala biraz dokusu olana kadar. Kabak yumuşamış olmalı ve domatesler hafif bir sos oluşturmak için sularını bırakmalıdır.

Step 5

Pişmiş kinoayı sebze karışımına tuz, karabiber ve rendelenmiş parmesan peyniri ile birlikte ekleyin. Her şeyi iyice karıştırın, kinoanın eşit şekilde dağıldığından ve iyi baharatlandığından emin olun. Tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın.

Step 6

Biber yarımalarını kesik tarafı yukarı bakacak şekilde kenarlı bir fırın tepsisine dizin. Kinoa-sebze karışımını dört biber yarımı arasında eşit olarak bölün, her boşluğa hafifçe bastırarak doldurun—biber yarımı başına yaklaşık 1/2 su bardağı dolma olmalıdır. Tüm fırın tepsisini alüminyum folyo ile sıkıca kapatın.

Step 7

Kapalı biberleri biberler yumuşamaya başlayana kadar 15-20 dakika pişirin. Folyoyu çıkarın ve biberler istediğiniz yumuşaklığa ulaşana ve dolma üstü hafifçe altın rengine dönene kadar 5-7 dakika daha pişirmeye devam edin. Biberler yumuşak olmalı ancak yine de şeklini korumalıdır.

Step 8

Fırından çıkarın ve dolma biberleri servis etmeden önce 3-4 dakika dinlendirin. Bu, dolmanın hafifçe oturmasını sağlar ve onları tutmayı kolaylaştırır. Sıcak servis yapın, isteğe bağlı olarak ek taze kekik veya bir tutam parmesan peyniri ile süsleyin. Optimum kan şekeri kontrolü için zeytinyağı ve sirke ile hazırlanmış yeşil salata ile eşleştirin ve lif ön yükleme etkisini en üst düzeye çıkarmak için salatayı önce yiyin.