

Düşük GI Shirataki Noodles Güneş Kurusu Domates ve Taze Otlarla

Sıfır glisemik shirataki noodles, ekşi güneş kurusu domates ve aromatik fesleğen kullanan Asya-İtalyan füzyonuna kan şekeri dostu bir twist.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 8 min

Toplam: 18 min

Porsiyon: 4

GL 4.5 / GI 32

Malzemeler

Zero-glycemic konjac noodles - GI of 0, perfect rice noodle substitute Shirataki noodlesleri, süzölmüş ve durulanmış

Low-GI concentrated flavor, provides healthy fats that slow glucose absorption Yağda güneş kurusu domates, doğranmış

Healthy monounsaturated fats help stabilize blood sugar Güneş kurusu domatesten saf zeytinyağı

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism Sarımsak dişleri, ince dilimlenmiş

Protein and fat content helps create balanced, low-GI meal Parmesan peyniri, taze rendelenmiş

Contains compounds that may help regulate blood sugar levels Taze fesleğen yaprakları, yırtılmış

Talimatlar

Step 1

Shirataki noodlesleri bir süzgeçte iyice süzün ve herhangi bir kalıntı kokuyu gidermek için soğuk akan su altında 1-2 dakika durulayın. Kağıt havlu ile kurulayın.

Step 2

Orta ısıda bir tencerede su kaynatın. Durulanmış shirataki noodlesleri ekleyin ve dokusunu iyileştirmek için 2-3 dakika kaynatın. İyi bir şekilde süzün ve bir tarafa koyun.

Step 3

Noodlesleri pişirirken, güneş kurusu domatesleri ısıрма boyutunda doğrayın ve 2 yemek kaşığı yağını ayırın. Sarımsak dişlerini ince dilimleyin ve fesleğen yapraklarını daha küçük parçalara yırtın.

Step 4

Ayrılmış güneş kurusu domates yağını orta ısıda büyük bir tavada veya wokta ısıtın. Dilimlenmiş sarımsakı ekleyin ve yanmayı önlemek için sürekli karıştırarak 1 dakika kadar aromatik hale gelene kadar sauté yapın.

Step 5

Doğranmış güneş kurusu domatesleri tavaya ekleyin ve 2 dakika pişirin, ara sıra karıştırarak, lezzetlerin birleşmesine ve domateslerin biraz yumuşamasına izin verin.

Step 6

Süzülmüş shirataki noodlesleri tavaya ekleyin ve her şeyi 2-3 dakika karıştırın, noodleslerin lezzetli yağla iyi kaplanmasını ve domates ve sarımsakla eşit şekilde dağılmasını sağlayın.

Step 7

Isıdan çıkarın ve rendelenmiş Parmesan'ın dörtte üçünü ve yırtılmış fesleğen yapraklarının çoğunu ekleyin. Peynirin artık ısıdan hafifçe erimesine izin vererek, hafifçe karıştırarak birleştirin. Taze çekilmiş siyah biber ile tatlandırın.

Step 8

Dört servis tabağına bölün ve her porsiyonu kalan Parmesan rendeleri ve taze fesleğen yaprakları ile süsleyin. En iyi doku ve lezzet için sıcak olarak hemen servis edin. Optimal kan şekeri kontrolü için bir protein kaynağı ile eşleştirin veya sebze tükettikten sonra yiyin.