

Akdeniz Biberli Deniz Ürünleri Güveç

Sebzeler ve yağsız proteinle dolu canlı, düşük GI balık güveçi. Bu tek tencere harikası 3 porsiyon sebze sunmakla birlikte kan şekerini dengeli tutar.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 4

GL 3.8 / GI 19

Malzemeler

zeytinyağı

soğanlar, yarıya bölünmüş ve ince dilimlenmiş

kereviz sapları, ince doğranmış

taze düz yapraklı maydanoz, yaprakları ve sapları ayrılmış

paprika

kavrulmuş kırmızı biberler, süzölmüş ve kalın dilimlenmiş

sarımsaklı konserve doğranmış domates

beyaz balık filesi, büyük parçalara kesilmiş

optional taze midye, isteğe bağlı

Talimatlar

Step 1

Zeytinyağını büyük, derin bir tavada veya Hollanda fırnında orta ısıda ısıtın. Dilimlenmiş soğanları ve doğranmış kerevizi bir tutam tuz ile ekleyin.

Step 2

Tavaı kapatın ve sebzeleri yaklaşık 10 dakika boyunca ara sıra karıştırarak, kızarmadan yumuşak ve saydam hale gelene kadar pişirin.

Step 3

Sebzeler pişerken, maydanoz yapraklarını saplarından ayırın. Maydanoz saplarını ve yaprakların yarısını bir gıda işlemcisine zeytinyağından bir sıçrama ve bir tutam tuz ve karabiber ile koyun. Pürüzsüz yeşil bir pasta elde edene kadar çalkalayın. Kalan maydanoz yapraklarını garni için ayırın.

Step 4

Kıyılmış sarımsakı yumuşamış soğan ve kerevize ekleyin, 1 dakika boyunca aroması çıkana kadar karıştırın. Ardından maydanoz pastasını ve paprikayı ekleyin. İyi karıştırın ve paprika yağlarını serbest bırakıp karışım aromatik hale gelene kadar 2-3 dakika pişirin.

Step 5

Dilimlenmiş kavrulmuş kırmızı biberleri, konserve domatesleri ve balık stoğunu tavaya ekleyin. Karıştırmak için karıştırın, ardından sos kalınlaşana ve biraz azalana kadar 10 dakika boyunca kapalı olmadan pişirin. Sos zengin ve yoğunlaştırılmış olmalıdır.

Step 6

Beyaz balık parçalarını ve midyeleri (kullanılıyorsa) domates sosunun üzerine yerleştirin. Tavayı bir kapakla kapatın ve balık opak hale gelene ve kolayca ayrılana, midyeler açılana kadar 5-7 dakika boyunca nazikçe pişirin. Kapalı kalan midyeleri atın.

Step 7

Deniz ürünlerini sosun içine nazikçe katlayın, balığı çok fazla parçalamamaya dikkat edin. Tuz ve karabiber ile tatını kontrol edin ve gerekirse ayarlayın.

Step 8

Güveçi derin kaselerde (kişi başına yaklaşık 1,5 su bardağı) servis yapın, ayrılmış taze maydanoz yaprakları ile garni edin. En iyi kan şekeri kontrolü için, herhangi bir tahıl eşliği (kinoa veya karnabahar pilavından 1/3 su bardağı gibi) eklemekten önce sebze ve balığı önce yiyin.