

Tahin soslu Akdeniz usulü kavrulmuş karnabahar kasesi

Kremalı tahin sosuyla kavrulmuş karnabahar ve nohut içeren canlı, düşük glisemik indeksli salata—kan şekerini dengede tutmak ve uzun süreli enerji için mükemmel.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 4

GL 11.8 / GI 28

Malzemeler

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control orta boy karnabahar, küçük çiçeklere ayrılmış

Moderate GI (28-35), high in protein and fiber konserve nohut, durulanmış ve süzölmüş

Healthy fat, slows glucose absorption sızma zeytinyağı

ince deniz tuzu

May improve insulin sensitivity kimyon

sarımsak tozu

soğan tozu

tütsülenmiş toz biber

taze çekilmiş karabiber

Very low GI, eat first for best blood sugar response taze roka

Healthy fats slow carbohydrate absorption büyük olgun avokado, ince dilimlenmiş

küçük kırmızı soğan, ince dilimlenmiş

Protein and healthy fats for satiety kavrulmuş çam fıstığı

Sesame paste, low GI, high in protein tahin

Acid helps lower glycemic response taze sıkılmış limon suyu

sarımsak dişi, ezilmiş veya kıyılmış

sos için ılık su

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 220°C'ye (425°F) ısıtın ve büyük kenarlı bir fırın tepsisini pişirme spreyi ile hafifçe kaplayarak veya kolay temizlik için yağlı kağıtla kaplayarak hazırlayın.

Step 2

Karnabahar çiçekleri ve süzölmüş nohutları büyük bir karıştırma kasesine koyun. Zeytinyağı gezdirin, ardından deniz tuzu, kimyon, sarımsak tozu, soğan tozu, tütöülenmiş toz biber ve karabiberi ekleyin. Sebzeler yağ ve baharatlarla eşit şekilde kaplanana kadar her şeyi iyice karıştırın.

Step 3

Baharatlanmış karnabahar ve nohutları hazırlanmış fırın tepsisine tek tabaka halinde yayın, üst üste gelmediğinden emin olun. Önceden ısıtılmış fırında 25-30 dakika, yarı sürede bir kez karıştırarak, karnabahar altın kahverengi kenarlar oluşturun ve çatalla yumuşayana kadar kavurun.

Step 4

Sebzeler kavruluyor olsun, tahin sosunu hazırlayın. Küçük bir kasede veya kavanozda tahin, limon suyu, kimyon ve kıyılmış sarımsağı birleştirin. 2 yemek kaşığı ılık su ekleyin ve pürüzsüz ve kremsi olana kadar güçlü bir şekilde çırpın. Dökölür kıvam elde edene kadar her seferinde bir yemek kaşığı olmak üzere kademeli olarak daha fazla ılık su ekleyin. Tuz ve karabiber ile tatlandırın.

Step 5

Kavrulmuş sebzeleri fırından çıkarın ve tepside 3-4 dakika hafifçe soğumaya bırakın. Bu kısa dinlenme süresi lezzetlerin oturmasını sağlar ve onları kullanmayı kolaylaştırır.

Step 6

Taze rokayı büyük bir servis tabağına yerleştirin veya dört ayrı kaseye bölün. Üzerine dilimlenmiş avokado, ince dilimlenmiş kırmızı soğan ve kavrulmuş çam fıstığını eşit şekilde dağıtarak ekleyin.

Step 7

Sıcak kavrulmuş karnabahar ve nohutları roka karışımının üzerine ekleyin. Tahin sosunu bolca gezdirin veya bireysel tercihe göre sosu ayrı servis edin. Üzerine sıkmak için ekstra limon dilimleriyle süsleyin. Optimal kan şekeri kontrolü için önce yeşillikleri ve sebzeleri, ardından nohut ve karnabaharı yiyin. Kavrulmuş sebzeler hala sıcakken hemen servis edin.