

Kavrulmuş karnabahar ve nohutlu power salata, kremalı tahin soslu

Lifli kavrulmuş karnabahar ve nohut, acımsı roka ve avokado ile tahinden gelen kalp dostu yağlar içeren, besin değeri yüksek, kan şekeline dost bir salata.

Hazırlık: 20 min

Pişirme: 25 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 4

GL 12.0 / GI 28

Malzemeler

Low GI vegetable, high in fiber orta boy karnabahar, küçük çiçeklere ayrılmış

Low GI legume, excellent protein and fiber source konserve nohut, durulanmış ve süzölmüş

Healthy fat, slows glucose absorption sızma zeytinyağı

ince deniz tuzu

kimyon

sarımsak tozu

soğan tozu

tütsülenmiş kırmızı biber

taze çekilmiş karabiber

Low carb, nutrient-dense leafy green taze roka

Healthy fats slow glucose absorption büyük olgun avokado, ince dilimlenmiş

küçük kırmızı soğan, ince dilimlenmiş

Healthy fats and protein kavrulmuş çam fıstığı

limon dilimleri, servis için

Sesame paste, healthy fats tahin

taze sıkılmış limon suyu

diş sarımsak, ezilmiş veya doğranmış

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 220°C'ye (425°F) ısıtın. Büyük kenarlı bir fırın tepsisini yağlı kağıtla kaplayın veya yapışmayı önlemek için hafifçe pişirme spreyi sıkın.

Step 2

Büyük bir karıştırma kasesinde karnabahar çiçekleri ve süzölmüş nohutları birleştirin. Zeytinyağı gezdirin, ardından deniz tuzu, kimyon, sarımsak tozu, soğan tozu, tütsülenmiş kırmızı 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 kat halinde yayın, çok sıkışık olmadıklarından emin olun. Önceden ısıtılmış fırında 25-30 dakika, yarı noktada bir kez karıştırarak, karnabahar altın kahverengi kenarlar geliştirene ve çatalla yumuşayana kadar kavurun. Fırından çıkarın ve hafifçe soğumaya bırakın.

Step 4

Sebzeler kavurulurken tahin sosunu hazırlayın. Küçük bir kasede veya kavanozda tahin, limon suyu, kimyon ve doğranmış sarımsağı çırpın. 2 yemek kaşığı ılık su ekleyin ve pürüzsüz ve kremamsı olana kadar güçlü bir şekilde çırpın. Sos çok koyuysa, dökülür kıvama gelene kadar her seferinde bir yemek kaşığı ek ılık su ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın.

Step 5

Taze rokayı büyük bir servis tabağına veya geniş bir salata kasesine yerleştirin. İnce dilimlenmiş kırmızı soğan, avokado dilimleri ve kavrulmuş çam fıstığını üste ekleyin, yeşilliklerin üzerine eşit şekilde dağıtın.

Step 6

Sıcak kavrulmuş karnabahar ve nohutları salataya ekleyin, roka ve diğer malzemelerin üzerine serpin. Sıcaklık rokayı hafifçe soldurarak hoş bir doku kontrastı oluşturacak.

Step 7

Kremalı tahin sosunu tüm salatanın üzerine cömertçe gezdirin. Sıkmak için yanında ekstra limon dilimleriyle hemen servis yapın. En iyi kan şekeri kontrolü için, yemek yiyenleri önce sebzeleri, ardından nohut ve diğer bileşenleri yemeye teşvik edin.