

Düşük glisemik indeksli fırında kavrulmuş karnabahar - dünya mutfaklarından baharat varyasyonları

Sıradan karnabahara İtalyan, Meksika veya Hint baharatlarıyla kan şekere dost bir lezzet katın. Çıtır kenarlar, yumuşak iç, sıfır şeker sıçraması.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 4

GL 2.4 / GI 21

Malzemeler

1 büyük baş karnabahar

Use minimum needed to coat; healthy fat slows glucose absorption 2 ila 3 yemek kaşığı
sızma zeytinyağı

1/4 çay kaşığı ince deniz tuzu

taze öğütülmüş karabiber, damak tadınıza göre

For Italian version; adds protein without carbs 3/4 su bardağı ince rendelenmiş parmesan
peyniri

For Italian version garnish 1 çay kaşığı ince kıyılmış taze İtalyan maydanozu

For Italian version; vitamin C aids nutrient absorption ince rendelenmiş limon kabuğu
rendesi

Optional for Italian and Indian versions; capsaicin may improve insulin sensitivity pul
biber, damak tadınıza göre varyasyonları

For Mexican version; may help regulate blood sugar 1/2 ay kaşığı kimyon

For Mexican version 1/4 ay kaşığı acı kırmızı biber tozu

For Mexican version; adds healthy fats, protein, and magnesium 1/4 su bardağı ię kabak ekirdeęi (kabuğu soyulmuş)

For Mexican and Indian versions 1 çay kaşığı ince kıyılmış taze kişniş

For Mexican version ince rendelenmiş misket limonu kabuğu rendesi

For Indian version; turmeric component has anti-inflammatory properties 1/2 çay kaşığı köri tozu

For Indian version süsleme için taze kişniş

Optional for Indian version süsleme için pul biber

Talimatlar

Step 1

Fırın rafını ortaya yerleştirin ve 220°C'ye (425°F) ısıtın. Yapışmayı önlemek ve kolay temizlik sağlamak için büyük kenarlı bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın.

Step 2

Yaprakları çıkarıp sapın tabanını altla aynı hizaya gelecek şekilde keserek karnabahara hazırlayın. Başı dik tutun ve aşağı doğru keserek dört eşit dilime bölün. Her dilimden sadece sert iç çekirdeği dikkatlice kesin, çiçekleri bağlı tutun. Her dilimi enine 1,5 cm kalınlığında dilimlere ayırın, ardından eşit kavurma için büyük kümeleri nazikçe lokma büyüklüğünde çiçeklere ayırın.

Step 3

Karnabahar parçalarını hazırlanmış fırın tepsisine aktarın. Üzerine 2 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin, ardından tuz ve birkaç tur karabiber eşit şekilde serpin. Her parçanın hafifçe yağla kaplandığından emin olmak için ellerinizi kullanarak her şeyi karıştırın. Karnabahar kuru görünüyorsa kalan yemek kaşığı yağ ekleyin—ok fazla yağ uygun karamelizasyonu engelleyebilir.

Step 4

TEMEL kavrulmuş karnabahar için: Çiçekleri parçalar arasında boşluk bırakarak tek bir tabakada yayın. 15 dakika kavurun, ardından fırından çıkarın ve bir spatula ile karıştırın. Fırına geri koyun ve kenarlar koyu altın kahverengi ve çıtır olana kadar 10 ila 20 dakika daha kavurmaya devam edin. Karamelizasyon lezzet için anahtardır ve metabolik sağlığı destekleyen faydalı bileşikler yaratır.

Step 5

İTALYAN versiyonu için: 3. adımı takip edin, ardından 15 dakika kavurun. Fırından çıkarın, karnabahara karıştırın ve parmesan peynirini doğrudan çiçeklerin üzerine serpin (peynirin yanabileceği boş tava alanlarından kaçının). Fırına geri koyun ve karnabahar altın rengi ve peynir çıtır olana kadar 10 ila 20 dakika kavurun. Hemen taze maydanoz, limon kabuğu rendesi ve isterseniz pul biberle süsleyin. Parmesandaki protein kan şekeri tepkisini dengelemeye yardımcı olur.

Step 6

MEKSİKA versiyonu için: 3. adımdan sonra yağlanmış karnabahara kimyon ve acı kırmızı biber tozu ekleyin ve baharatları dağıtmak için iyice karıştırın. Tek tabakada yayın ve 15 dakika kavurun. Fırından çıkarın, karıştırın, ardından kabak çekirdeğini tavanın ortasına serpin (yanmayı önlemek için kenarlardan uzak tutun). Karnabahar altın rengi ve kabak çekirdekleri kavrulana kadar 10 ila 15 dakika daha kavurun. Taze kişniş ve misket limonu kabuğu rendesiyle bitirin. Kabak çekirdeğindeki sağlıklı yağlar glukoz emilimini harika bir şekilde yavaşlatır.

Step 7

HİNT versiyonu için: 3. adımdan sonra yağlanmış karnabahara köri tozu serpin ve altın rengi baharat karışımıyla eşit şekilde kaplanana kadar karıştırın. Tek tabakada yayın ve 15 dakika kavurun, ardından karıştırın ve derinden karamelize olana kadar 10 ila 20 dakika daha kavurmaya devam edin. Taze kişniş ve isteğe bağlı pul biberle süsleyin. Köri tozundaki zerdeçal, insülin duyarlılığını destekleyen anti-inflamatuar faydalar sağlar.

Step 8

Kenarlar çıtırken hemen servis edin veya soğumaya bırakın ve 4 güne kadar buzdolabında saklayın. En iyi kan şekeri yönetimi için bu lif açısından zengin karnabahara öğününüzün başında, herhangi bir nişasta veya proteinden önce yiyin. Yüksek lif içeriği mide boşalmasını yavaşlatacak ve tüm öğününüzün glisemik etkisini dengeleyecektir. Çıtırılığı geri kazandırmak için 200°C fırında 8-10 dakika ısıtın.

varyasyonları