

Akdeniz baharatlarıyla altın sarısı fırınlanmış karnabahar

Sıradan karnabaharu çıtır kenarları ve cesur tatlarıyla kan şekerine dost bir şahesere dönüştürün. Öğünleri heyecanlı tutmak için dört lezzetli düşük GI varyasyonu.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 4

GL 2.4 / GI 21

Malzemeler

1 büyük baş karnabahar

2 ila 3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

1/4 çay kaşığı ince deniz tuzu

taze öğütülmüş karabiber, damak tadına göre

3/4 su bardağı ince rendelenmiş Parmesan peyniri

1 çay kaşığı ince kıyılmış taze İtalyan maydanozu

ince rendelenmiş limon kabuğu rendesi, garnitür için

kırmızı pul biber, garnitür için

1/2 çay kaşığı kimyon

1/4 çay kaşığı acı biber tozu

1/4 su bardağı çiğ pepita (kabuksuz kabak çekirdeği)

1 ay kaşığı ince kıyılmış taze kişniş

ince rendelenmiş misket limonu kabuğu rendesi, garnitür için

1/2 çay kaşığı köri tozu

Hint versiyonu için 1 çay kaşığı ince kıyılmış taze kişniş

Hint versiyonu için kırmızı pul biber

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya yerleştirin ve 425°F'ye (220°C) ısıtın. Yapışmayı önlemek ve kolay temizlik sağlamak için büyük kenarlı bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın. Yüksek sıcaklık, şeker eklemenden lezzeti artıran karamelize kenarlar elde etmek için gereklidir.

Step 2

Yeşil yaprakları çıkararak ve sapın ucunu keskin bir şef bıçağıyla keserek karnabahar hazırlayın. Başı yukarıdan aşığıya dört eşit dilime kesin. Çiçekleri bağlı tutarken her dilimden yoğun özü dikkatlice kesin. Her dilimi enine 1/2 inç kalınlığında dilimlere kesin, ardından eşit pişirme için büyük çiçekleri parmaklarınızla nazikçe lokma büyüklüğünde parçalara ayırın.

Step 3

Tüm karnabahar parçalarını hazırladığınız fırın tepsisine aktarın. 2 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin, ardından deniz tuzu ve taze öğütölmüş karabiberi eşit şekilde serpin. Her parçanın hafifçe yağla kaplandığından emin olmak için ellerinizi kullanarak her şeyi karıştırın. Bazı parçalar kuru görünüyorsa kalan yemek kaşığı yağı ekleyin. Zeytinyağındaki yağ, glikoz emilimini yavaşlatacak ve besin emilimini artıracaktır.

Step 4

Klasik fırınlanmış karnabahar için: Baharatlanmış çiçekleri tek eşit bir tabakada yayın ve parçaların aşırı kalabalık olmadığından emin olun. 15 dakika fırınlayın, ardından fırından çıkarın ve bir spatula ile karıştırın. Fırına geri koyun ve bazı yanık noktalarla kenarlarda koyu altın kahverengi olana kadar 10-20 dakika daha pişirmeye devam edin. Karamelizasyon, şeker eklemenden karmaşık tatlar geliştirir.

Step 5

İtalyan Parmesan versiyonu için: İlk 15 dakikalık fırınlama ve karıştırmadan sonra, rendelenmiş Parmesan peynirini çıplak tava yerine karnabahar çiçeklerinin üzerine doğrudan serpin. Peynir altın sarısı ve çıtır olana kadar 10-20 dakika fırına geri koyun. Parmesandaki protein ve yağ, glisemik etkiyi daha da azaltır. İstenirse taze maydanoz, limon kabuğu rendesi ve kırmızı pul biberle bitirin.

Step 6

Meksika baharatlı versiyon için: Fırınlamadan önce, yağlanmış karnabahara kimyon ve acı biber tozu ekleyin ve baharatları dağıtmak için iyice karıştırın. 15 dakika fırınlayın, karıştırın, ardından pepitaları tavanın ortasına serpin (yanabilecekleri kenarlardan kaçının). Altın sarısı olana kadar 10-15 dakika daha fırınlayın. Bu iltihap önleyici baharatlar insülin duyarlılığını iyileştirmeye yardımcı olabilir. Tazelik için taze kişniş ve misket limonu kabuğu rendesiyle süsleyin.

Step 7

Hint köri versiyonu için: Yağlanmış karnabaharu altın baharat karışımıyla eşit şekilde kaplanana kadar köri tozuyla karıştırın. Eşit bir tabakada yayın ve 15 dakika fırınlayın. Çiçekleri karıştırın ve derinden karamelize olana kadar 10-20 dakika daha pişirmeye devam edin. Köri tozundaki zerdeçal, sağlıklı kan şekeri metabolizmasını destekleyen kurkumin içerir. Taze kişniş ve isteğe bağlı kırmızı pul biberle bitirin.

Step 8

En iyi doku ve lezzet için sıcak ve çıtırken hemen servis edin. Optimal kan şekeri yönetimi için bunu diğer öğün bileşenlerinden önce ilk yemek olarak keyifle tüketin veya yağsız bir protein kaynağıyla eşleştirin. Lif açısından zengin karnabahar, tüm öğününüzün glisemik tepkisini düzenlemeye yardımcı olacaktır. Artıklar 3 güne kadar buzdolabında saklanabilir ve çıtırılığı geri kazandırmak için sıcak bir fırında ısıtılabilir.