

Sarımsaklı Fırında Kızartılmış Turp

Karamelize turplar, kan şekeri artışı yapmadan patates kızartmasına rakip olan şaşırtıcı derecede tatlı, düşük glisemik bir garnitüre dönüşüyor.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 25 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 4

GL 1.3 / GI 15

Malzemeler

Low GI (15-20), excellent for blood sugar control taze turp, sapları çıkarılmış ve ikiye bölünmüş

Healthy fat slows glucose absorption eritilmiş ghee veya tereyağı

ince deniz tuzu

taze öğütülmüş karabiber

Antioxidants without carbs kuru otlar (maydanoz, frenk soğanı veya dereotu)

Supports insulin sensitivity diş sarımsak, ince kıyılmış

Optional garnish servis için taze otlar veya ranch sos (isteğe bağlı)

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya yerleştirin ve 425°F (220°C) sıcaklığa ısıtın. Bu yüksek sıcaklık, turpları keskin tadından tatlı tada dönüştüren karamelizasyonu elde etmek için gereklidir.

Step 2

Turpları saplarını ve kök uçlarını keserek hazırlayın, ardından her turpu boylamasına ikiye bölün. Daha iyi kızarma elde etmeye yardımcı olan fazla nemi gidermek için kağıt havluyla kurulayın.

Step 3

Büyük bir karıştırma kasesinde, ikiye bölünmüş turpları eritilmiş ghee veya tereyağı, tuz, karabiber ve seçtiğiniz kuru otlarla birleştirin. Her parça baharatlı yağla eşit şekilde kaplanana kadar iyice karıştırın. Henüz sarımsak eklemeyin—yanmasını önlemek için kızartma sırasında eklenecek.

Step 4

Baharatlı turpları büyük kenarlı bir fırın tepsisine veya 9x13 inçlik bir fırın kabına, mümkün olduğunda kesik tarafı aşağı gelecek şekilde tek bir tabaka halinde yerleştirin. Buharda pişmek yerine düzgün karamelizasyon sağlamak için aşırı yığılmaktan kaçının.

Step 5

10 dakika kızartın, ardından fırından çıkarın ve kıyılmış sarımsağı ekleyin. Her şeyi iyice karıştırın, turpları tek bir tabaka halinde yeniden dağıtın. Fırına geri koyun ve kızartmaya devam edin.

Step 6

10 dakika daha sonra, turpları bir kez daha karıştırın ve altın kahverengi, çatalla delindiğinde yumuşak ve kenarlarda karamelize olana kadar son 5-10 dakika daha kızartın. Toplam kızartma süresi 25-30 dakikadır.

Step 7

Fırında kızartılmış turpları bir servis tabağına aktarın ve isterseniz taze otlarla süsleyin. Ekstra zenginlik için ranch sos gezdirin veya daldırmak için yanında servis edin. Dışı sıcak ve çıtır, içi yumuşakken hemen tüketilmesi en iyisidir.