

Sarımsaklı Fırında Kızartılmış Turp

Sade turpları, kan şekerini yükseltmeden doğal tatlılığını ortaya çıkaran bu basit fırınlama tekniğiyle karamelize, düşük glisemik indeksli bir lezzete dönüştürün.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 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, uçları kesilmiş ve ikiye bölünmüş

Healthy fat slows glucose absorption; ghee is lactose-free eritilmiş sade yağ veya tereyağı

ince deniz tuzu

taze öğütülmüş karabiber

Mix of herbs adds antioxidants without carbs kurutulmuş maydanoz, frenk soğanı veya dereotu

Contains allicin which may support insulin sensitivity sarımsak dişi, ince kıyılmış

Optional garnish, adds vitamins and flavor süsleme için taze otlar (maydanoz, dereotu veya frenk soğanı)

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya yerleştirin ve 425°F (220°C) sıcaklığa ısıtın. Bu yüksek sıcaklık, turpların iç kısımlarını yumuşak tutarken altın sarısı karamelizasyon elde etmek için gereklidir.

Step 2

İkiye bölünmüş turpları büyük bir karıştırma kabına koyun. Eritilmiş sade yağ veya tereyağı, kurutulmuş otlar, tuz ve karabiberi ekleyin. Yanmasını önlemek için kıyılmış sarımsağı sonraya saklayın.

Step 3

Turpları ellerinizle veya büyük bir kaşıkla, her parça baharatlı yağla eşit şekilde kaplanana kadar iyice karıştırın. Bu kaplama, pişirme sırasında güzel bir altın sarısı kabuk oluşturulmasına yardımcı olur.

Step 4

Baharatlı turpları 9x13 inçlik bir fırın kabına veya kenarlı bir tepsiye tek kat halinde dizin. Eşit kızarma ve karamelizasyon sağlamak için çok sıkıştırmaktan kaçının.

Step 5

10 dakika pişirin, ardından fırından çıkarın ve kıyılmış sarımsağı ekleyin. Sarımsağın eşit dağılması ve turplara lezzet vermesi için her şeyi iyice karıştırın.

Step 6

Kabı fırına geri koyun ve turplar koyu altın sarısı renk alana ve çatalla kolayca delebileceğiniz yumuşaklığa gelene ve kenarları karamelize olana kadar, yarı yolda bir kez karıştırarak 15 dakika daha pişirmeye devam edin.

Step 7

Fırından çıkarın ve tadına bakın, gerekirse tuz ve karabiberi ayarlayın. Taze kıyılmış otlarla süsleyin ve sıcakken hemen servis edin. Kan şekerini önemli ölçüde etkilemeden ekstra zenginlik için, tam yağlı süt ürünleri veya Yunan yoğurdu ile yapılmış az miktarda ranch sos gezdirin.