

Kan şekerine dost deniz ürünleri gumbo ve esmer pirinç

Glisemik kontrol için yeniden yorumlanmış Louisiana klasiği; kan şekerinizi yükseltmeyen, sebze dolu zengin bir roux içinde sulu karides ve yengeç.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 55 min

Toplam: 75 min

Porsiyon: 8

GL 9.8 / GI 40

Malzemeler

Heart-healthy oil for roux base kanola yağı

Lower GI alternative to all-purpose flour tam buğday unu

Part of the Creole holy trinity sarı soğan, doğranmış

Adds fiber and minimal carbs kereviz, doğranmış

Low-carb vegetable with vitamin C yeşil dolmalık biber, doğranmış

Fresh tomatoes have lower GI than canned taze domates, doğranmış

Soluble fiber helps regulate blood sugar bamya, taze veya dondurulmuş

Check for no added sugar Creole baharat karışımı

Minimal glycemic impact with health benefits sarımsak dişi, kıyılmış

Choose low-sodium for better blood pressure control balık suyu, az tuzlu

Aromatic herb, no glycemic impact defne yaprağı

High-quality protein with zero carbs büyük karides, soyulmuş ve bağırsağı alınmış

Adds depth without carbs tütsülenmiş kırmızı biber

Lean protein source, check for added ingredients parça yengeç eti

Lower GI than white rice, higher fiber pişmiş esmer pirinç

Nutrient-dense garnish with no glycemic impact taze maydanoz, kıyılmış

Talimatlar

Step 1

Başlamadan önce tüm malzemeleri hazırlayın: sebzeleri eşit parçalara doğrayın, baharatları ölçün, karidesleri soyulmuş ve hazır tutun, yengeç etini süzün. Bu hazırlık esastır çünkü roux sürekli dikkat gerektirir ve başından ayrılamaz.

Step 2

Büyük, kalın tabanlı bir tencerede orta ateşte kanola yağını ısıtarak roux temelini oluşturun. Kademeli olarak tam buğday ununu ekleyin, sekiz şeklinde sürekli karıştırarak. Karışım zengin süt çikolatası rengine ulaşana kadar durmadan 12-15 dakika pişirmeye ve karıştırmaya devam edin. Yanmasını önlemek için dikkatle izleyin, aksi takdirde baştan başlamanız gerekir.

Step 3

Roux uygun renge ulaştığında, hemen doğranmış soğanları, kerevizi ve yeşil dolmalık biberi (kutsal üçlü) ekleyin. Sebzeler yumuşayana ve nemini salana kadar 5-6 dakika sürekli karıştırın. Kıyılmış sarımsağı, Creole baharatını, doğranmış domatesleri ve bamyayı ekleyin, roux'yu eşit şekilde dağıtmak için karıştırırken 3 dakika daha pişirin.

Step 4

Topaklanmayı önlemek için karıştırırken balık suyunu kademeli olarak dökün. Defne yapraklarını, tuzu ve karabiberi ekleyin. Ateşi orta-yüksek seviyeye çıkarın ve karışımı hafif kaynamaya getirin. Kaynadıktan sonra, ateşi kısın ve kapaksız olarak 30 dakika ara sıra karıştırarak kaynatın. Bamya doğal kıvamını salarken ve tatlar birleşirken gumbo koyulaşacaktır.

Step 5

Gumbo tabanı kaynarken, karidesleri t    lenmi   kırmızı biberle eşit şekilde serpererek baharatlayın. Bir kenara koyun. Kaynamanın son 5 dakikasında gumbo'yu tadın ve gerekirse baharatı ayarlayın, deniz     nlerinin kendi tuzlu tadını katacağını unutmayın.

Step 6

Yengeç etini ve baharatlı karidesleri kaynayan gumbo'ya ekleyin. Yengeç parçalarını kırmamak için nazikçe karıştırın. Karides pembe ve tamamen opak hale gelene ve tam pişene kadar 5-7 dakika pişirin. Defne yapraklarını çıkarın ve atın.

Step 7

Kan şekerine dost bir şekilde servis etmek için her ısıtılmış kaseye yaklaşık 1/4 su bardağı pişmiş esmer pirinç koyun (bu porsiyon boyutu glisemik kontrol için optimaldir). Deniz     nleri gumbo'yu pirincin üzerine bol miktarda kep  eleyin, her porsiyonun bol karides ve yengeç aldığından emin olun. Taze kıyılmış maydanozla süsleyin. En iyi glisemik kontrol için, yemek yiyenleri önce deniz     nlerini ve sebzeleri yemeye, ardından pirinçle bitirmeye teşvik edin. Ekstra acı tercih edenler için acı sos ayrıca sunun.