

Düşük glisemik susam zencefilli karides

Taze zencefil ve sarımsaklı, kan şekerine dost Asya marinadında sulu karides. Hızlı, lezzetli ve stabil glikoz seviyeleri için mükemmel.

Hazırlık: 30 min

Piştirme: 2 min

Toplam: 32 min

Porsiyon: 6

GL 2.4 / GI 40

Malzemeler

Choose tamari for gluten-free option az tuzlu soya sosu

Reduced amount for lower glycemic impact; can substitute with monk fruit sweetener
esmer şeker

Healthy fat that slows glucose absorption kavrulmuş susam yağı

May help improve insulin sensitivity taze zencefil, kıyılmış

Supports cardiovascular health and glucose metabolism diş sarımsak, kıyılmış

Capsaicin may boost metabolism pul biber

Excellent lean protein with zero carbs büyük karides, soyulmuş ve bağırsağı temizlenmiş

Talimatlar

Step 1

Orta boy bir karıştırma kasesinde az tuzlu soya sosu, esmer şeker, susam yağı, kıyılmış zencefil, kıyılmış sarımsak ve pul biberi çırparak marinatı hazırlayın, şeker tamamen eriyene kadar karıştırın. logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-susam-zencefilli-karides

Step 2

Soyulmuş ve bağırsağı temizlenmiş karidesleri marinata ekleyin, her parçanın lezzetli karışımla iyice kaplanmasını sağlamak için nazikçe karıştırın.

Step 3

Kaseyi kapatın ve 30 dakika buzdolabında bekletin, karideslerin aromatik lezzetleri emmesine izin verin. 1 saatten fazla marine etmekten kaçının çünkü asit karidesleri pişirmeye başlayabilir.

Step 4

Pişirmeye hazır olduğunuzda, büyük bir yapışmaz tavayı veya sote tavasını pişirme spreyi ile yağlayın ve tava sıcak ama dumanlanmayacak şekilde orta-yüksek ateşe koyun.

Step 5

Karidesleri delikli bir kaşıkla marinatdan çıkarın, marinat sıvısının yarısını ayırın. Karidesleri sıcak tavaya tek sıra halinde ekleyin ve altları pembeye dönene kadar 1 dakika kıpırdatmadan pişirin.

Step 6

Karidesleri çevirin ve ayrılan marinatı tavaya dökün. Karides tamamen opak hale gelene ve marinat hafifçe azalıp glaze haline gelene kadar 30-45 saniye daha pişirin.

Step 7

Karidesleri hemen servis tabaklarına alın ve tava sosuyla üzerine gezdirin. Kullanılmayan marinatı atın. Tam bir düşük glisemik öğün için nişastalı olmayan sebzeler veya karnabahar pilavı ile sıcak servis edin.