

Zeytinyağlı yavaş pişmiş karamelize pırasa

Tereyağı gibi yumuşaklıkta, altın renginde pırasalar—kan şekerini yükseltmeyen, zengin karamelize lezzet sunan düşük glisemik indeksli bir garnitür.

Hazırlık: 5 min

Pişirme: 120 min

Toplam: 125 min

Porsiyon: 4

GL 1.5 / GI 16

Malzemeler

Low GI vegetable, high in prebiotic fiber 4 orta boy pırasa, beyaz ve açık yeşil kısımları

Healthy fat that slows glucose absorption 1/4 su bardağı sızma zeytinyağı

For seasoning and drawing out moisture 1 yemek kaşığı deniz tuzu

Talimatlar

Step 1

Pırasaları soğuk akan su altında iyice yıkayarak başlayın, katmanları ayırarak içinde kalan kir veya kumu çıkarın. Koyu yeşil üst kısımları kesin ve kök ucundan yaklaşık bir buçuk santimetre çıkarın. Her pırasayı ortadan ikiye bölmek için uzunlamasına kesin.

Step 2

Boş bir kenarlı fırın tepsisini fırınına yerleştirin ve 200°C'ye (400°F) ısıtın. Tepsinin ısınmasına izin vermek, pırasalar eklendiğinde anında temas ısısı sağlar ve daha iyi karamelizasyonu teşvik eder.

logifoodcoach.com/recipes/zeytinyagli-yavas-pismis-karamelize-pirasa

Step 3

Fırın ısınırken, yarıya bölünmüş pırasaları, zeytinyağını ve deniz tuzunu büyük bir karıştırma kabında birleştirin. Elleriniz veya maşayla iyice karıştırın, her yüzeyin yağ ve tuz karışımıyla eşit şekilde kaplandığından emin olun.

Step 4

Sıcak fırın tepsisini fırından dikkatlice çıkarın ve pırasaları kesik tarafı aşağı gelecek şekilde tek sıra halinde dizin. Tüm tepsiyi alüminyum folyoyla sıkıca kapatın, kenarları kıvrarak kapalı bir ortam oluşturun. Fırına geri koyun ve hemen sıcaklığı 150°C'ye (300°F) düşürün.

Step 5

Kapalı pırasaları 75 ila 90 dakika, çatalla deldiğinizde çok yumuşak ve gevrek hale gelene kadar pişirin. Düşük sıcaklık ve kapalı ortam, lifleri yakmadan parçalayan nazik bir buharlama etkisi yaratır.

Step 6

Fırın tepsisini fırından çıkarın ve folyoyu dikkatlice geri çekin. Maşa kullanarak her pırasa yarısını kesik tarafı yukarı gelecek şekilde çevirin. Folyoyu atın.

Step 7

Fırın sıcaklığını 200°C'ye (400°F) yükseltin ve kapatılmamış pırasaları fırına geri koyun. Kenarlar çıtır çıtır ve koyu altın kahverengine dönüşene, yüzeyde görünür karamelizasyon oluşana kadar 15 ila 20 dakika daha pişirin.

Step 8

Pişmiş pırasaları bir servis tabağına aktarın ve servis etmeden önce 2-3 dakika dinlenmeye bırakın. Pırasalar içten tereyağı gibi yumuşak, dıştan çıtır çıtır ve karamelize olmalıdır. Seçtiğiniz proteinle birlikte düşük glisemik bir garnitür olarak hemen servis edin.