

Zeytinyağlı yavaş pişmiş karamelize pırasa

Tereyağı gibi yumuşacık, altın sarısı pırasalar—kan şekerini yükseltmeyen, zengin karamelize lezzeti sunan düşük glisemik bir garnitür.

Hazırlık: 5 min

Piştirme: 120 min

Toplam: 125 min

Porsiyon: 4

GL 1.0 / GI 16

Malzemeler

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

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 1/4 su bardağı sıзма zeytinyağı

Enhances flavor and mineral content 1 yemek kaşığı deniz tuzu

Talimatlar

Step 1

Pırasaları soğuk akan su altında iyice yıkayarak başlayın, katmanları ayırarak içinde kalmış kir veya kumu temizleyin. Koyu yeşil yapraklı üst kısımları kesin ve her pırasanın kök ucundan yaklaşık yarım santim kesin.

Step 2

Her pırasayı yukarıdan aşağıya doğru uzunlamasına ikiye bölün, fırında düz yatacak iki uzun parça oluşturun. Fırını hazırlarken bir kenara koyun.

Step 3

Büyük kenarlı bir fırın tepsisini fırına yerleştirin ve 200°C'ye ısıtın. Tavayı ısıtmak daha iyi karamelizasyon için anında temas ısısı sağlar.

Step 4

Büyük bir karıştırma kabında ikiye bölünmüş pırasaları zeytinyağı ve deniz tuzu ile birleştirin. Nazıkçe ama iyice karıştırın, her parçanın yağ ve baharatla eşit şekilde kaplandığından emin olun.

Step 5

Sıcak fırın tepsisini fırından dikkatlice çıkarın ve pırasaları kesik tarafları aşağı bakacak şekilde tek sıra halinde dizin. Tüm fırın tepsisini alüminyum folyoyla sıkıca kapatın, kapalı bir ortam yaratın. Fırın sıcaklığını 150°C'ye düşürün ve kapalı tepsiyi fırına geri koyun.

Step 6

Kapalı pırasaları çok yumuşak olana ve çatalla kolayca delinebilene kadar 75 ila 90 dakika pişirin. Düşük, yavaş pişirme liflerini parçalarken doğal tatlılıklarını yoğunlaştırıyor.

Step 7

Fırın tepsisini fırından çıkarın ve folyoyu dikkatlice kaldırın. Her pırasa yarısını kesik tarafı yukarı bakacak şekilde çevirin. Fırın sıcaklığını 200°C'ye yükseltin.

Step 8

Açık pırasaları sıcak fırına geri koyun ve kenarları çıtır çıtır ve karamelize lekelerle koyu altın kahverengine dönene kadar 15 ila 20 dakika daha pişirin. Sıcakken hemen servis yapın veya kan şekeri dostu bir öğünün parçası olarak oda sıcaklığında sunun.