

Parmesan Soslu Çıtır Ezilmiş Brüksel Lahanası

Altın sarısı, çıtır dışı ve yumuşacık içiyle Parmesan kabuklu Brüksel lahanası. Hem doyurucu hem de kan şekere dost, düşük glisemik indeksli bir garnitür.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 35 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 4

GL 1.3 / GI 33

Malzemeler

Low GI (15), high fiber cruciferous vegetable Brüksel lahanası

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption zeytinyağı, ayrıca fırın tepsisi için biraz daha

Adds flavor without impacting blood sugar sarımsak tozu

2 tsp for boiling water, 1/2 tsp for seasoning deniz tuzu, bölünmüş

Optional heat; capsaicin may improve insulin sensitivity kırmızı biber

Adds protein and fat; minimal glycemic impact Parmesan peyniri, rendelenmiş ve bölünmüş

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 225°C'ye (425°F) ısıtın. Büyük bir fırın tepsisini yapışmayı önlemek için hafifçe zeytinyağıyla fırçalayarak veya pişirme spreyi ile kaplayarak hazırlayın.

logifoodcoach.com/recipes/parmesan-soslu-citir-ezilmis-bruksel-lahanasi

Step 2

Büyük bir tencerede suyu kaynatın ve 2 çay kaşığı deniz tuzu ekleyin. Brüksel lahanalarını kaynar suya ekleyin ve çatalla kolayca delebileceğiniz ama lapa olmayacak şekilde 8-10 dakika haşlayın. Bıçakla kolayca delebilmelisiniz.

Step 3

Brüksel lahanalarını hemen süzün ve pişmeyi durdurmak için buz banyosuna aktarın veya soğuk su altında durulayın. Kağıt havlu veya temiz bir mutfak beziyle tamamen kurulayın - bu adım maksimum çıtırlık için çok önemlidir.

Step 4

Kurulanmış Brüksel lahanalarını büyük bir karıştırma kasesine aktarın. Üzerine 2 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin, ardından sarımsak tozu, kalan 1/2 çay kaşığı deniz tuzu ve kırmızı biber ekleyin. Rendelenmiş Parmesan peynirinin 5 yemek kaşığını ekleyin ve lahanalar eşit şekilde kaplanana kadar her şeyi karıştırın.

Step 5

Baharatlanmış Brüksel lahanalarını hazırladığınız fırın tepsisine tek sıra halinde, aralarında yaklaşık 3-5 cm boşluk bırakarak dizin. Bir bardağın, kavanozun veya ölçü kabının tabanını kullanarak her lahanayı sıkıca bastırarak düzleştirin, çıtırlaşması için daha fazla yüzey alanı oluşturun.

Step 6

Kalan 3 yemek kaşığı Parmesan peynirini ezilmiş lahanaların üzerine serpin. Önceden ısıtılmış fırında 25-30 dakika, pişirmenin yarısında her lahanayı dikkatlice çevirerek, her iki tarafı altın sarısı ve kenarlarda çıtır olana kadar pişirin. Sıcak ve çıtırken hemen servis yapın.