

Füme Edilmiş Mezgit ve Limon-Dill Puy Mercimekleri

Protein açısından zengin Fransız mercimekleri yatağında yumuşak füme balık, taze otlarla birlikte—kan şekerini dengede tutan, hem tatmin edici hem de sık bir yemek.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 2

GL 4.0 / GI 21

Malzemeler

Low GI of 22 - excellent for blood sugar control Puy mercimekleri

Provides fiber and flavor without significant glycemic impact küçük soğan, ince doğranmış

Medium GI but small amount in mirepoix is acceptable havuç, ince doğranmış

Very low calorie, adds crunch and minerals kereviz sapı, ince doğranmış

Choose low-sodium variety; liquid doesn't impact GI sebze suyu

Adds creaminess with minimal impact on blood sugar yarı yağlı crème fraîche

Fresh herbs add flavor without calories or carbs taze dill, doğranmış

Bright flavor, negligible glycemic impact limon kabuğu

Lean protein helps stabilize blood sugar response füme mezgit filesi

Nutrient-dense leafy green with minerals for glucose metabolism bebek ıspanak yaprakları

Talimatlar

Step 1

Puy mercimeklerini, ince doğranmış soğan, havuç ve kereviz ile birlikte orta boy bir tencereye koyun. Sebze suyunu malzemelerin üzerine dökün ve yüksek ısıda kaynar hale getirin.

Step 2

Kaynama başladığında, sebzeleri eşit şekilde dağıtmak için iyice karıştırın. Isıyı düşük seviyeye indirin, tencereyi bir kapakla kapatın ve mercimekler yumuşak ama şeklini koruyana kadar 20-25 dakika boyunca hafifçe pişirin.

Step 3

Mercimekler pişerken, crème fraîche'yi doğranmış dilin yarısı ve limon kabuğu ile birlikte küçük bir kaseye koyarak otlu krema hazırlayın. Tuz ve karabiber ile hafifçe tatlandırın, ardından tatların birleşmesi için bir kenara koyun.

Step 4

Füme mezgit filelerini sıg bir mikrodalgaya uygun kaba yerleştirin. Buhar oluşturmak için biraz su (yaklaşık 2 yemek kaşığı) ekleyin. Kabı mikrodalgaya uygun plastik sarmaç veya bir kapakla sıkıca kapatın, buharın çıkması için küçük bir vent bırakın.

Step 5

Mezgiti orta güçte 4-6 dakika mikrodalgada pişirin, 4 dakika sonra kontrol edin. Balık, çatalla kolayca ayrılıyor ve tamamen opak görüldüğünde pişmiş demektir. Bir kenara koyun ve sıcak tutun.

Step 6

Mercimekler mükemmel şekilde yumuşak olduğunda ve suyun çoğunu emdiğinde, bebek ıspanak yapraklarını ekleyin. Ispanak hafifçe solana kadar nazikçe karıştırın—bu sadece 30-60 saniye sürmeli.

Step 7

Otlı crème fraîche karışımını mercimekler ve ıspanakla katlamak için karıştırın, her şey eşit şekilde kaplanıp kremsi olana kadar. Gerekirse tuz ve karabiber ile tatlandırmayı ayarlayın.

Step 8

Limon-dill mercimeklerini iki ısıtılmış sığ kase veya tabağa bölün. Her porsiyonun üzerine bir füme mezzit filesi yerleştirin, ardından kalan taze dill ile süsleyin. Sıcakken hemen servis edin.