

Yavaş fırında pişmiş güney usulü börülce ve dumanlı otlar

Aromatik otlar ve hafif bir duman aromasıyla pişirilen yumuşacık börülce, lif ve bitkisel protein açısından zengin, kan şekereine dost bir rahatlık yemeği oluşturuyor.

Hazırlık: 5 min

Piştirme: 80 min

Toplam: 85 min

Porsiyon: 6

GL 5.6 / GI 36

Malzemeler

Low GI legume, excellent for blood sugar control kuru börülce

Adds umami without added sugars vegan et suyu tozu

ince deniz tuzu

Capsaicin may support metabolism tabasco sos

kuru maydanoz

Adds depth without sugar füme tatlı kırmızı biber

Anti-inflammatory herb kuru kekik

Rich in antioxidants kuru kekik otu

taze öğütülmüş karabiber

Provides smoky flavor without processed meats sıvı duman aroması

Optional garnish, adds fresh flavor taze frenk soğanı, doğranmış

Talimatlar

Step 1

Fırın rafını ortaya yerleştirin ve fırınınızı 150°C'ye (300°F) ısıtın. Bu düşük sıcaklık, b r lcelerin nazikçe ve eşit şekilde pi mesini sağlayarak patlamadan kremci bir i  doku kazanmasını garantiler.

Step 2

Kuru b r lceyi ince gözenekli bir süzgeçte soğuk akan su altında iyice durulayın, döküntüleri veya hasarlı b r lceleri çıkarın. İyice s z n ve kapaklı 3 litrelik bir döküm tencereye veya sıkıca kapanan kapaklı ağır fırına dayanıklı bir tencereye aktarın.

Step 3

Vegan et suyu tozu, tuz, tabasco sos, kuru maydanoz, füme tatlı kırmızı biber, kuru kekik, kuru kekik otu, karabiber ve sıvı duman aromasını doğrudan b r lcelerin olduğu tencereye ekleyin. Baharatların her yere eşit dağılması için karıştırın.

Step 4

Baharatlanmış b r lcelerin üzerine yaklaşık 5 cm (toplam yaklaşık 1200ml) kaplayacak kadar soğuk su d k n. Tüm malzemelerin iyi karı tı ından emin olmak için bir kez daha karıştırın. Tencereyi kapakla sıkıca kapatın.

Step 5

Kapaklı döküm tencereyi önceden ısıtılmış fırına aktarın ve börülceler yumuşak olana kadar ancak şekillerini koruyacak şekilde 75 dakika pişirin. 60. dakikada kontrol edin—kuru b r lcelerinizin ya ına bağlı olarak pişirme süresi biraz de i ebilir.

Step 6

Kalın fırın eldivenleri kullanarak sıcak döküm tencereyi dikkatle fırından çıkarın ve bir ocak gözünün üzerine yerleştirin. Kapağı çıkarın ve ocağı orta ateşe ayarlayın.

Step 7

B r lceleri kapaksız olarak, tahta bir ka ıkla sık sık karıştırarak 5-7 dakika pişirin, pişirme sıvısı azalıp b r lceieri kapiyan iezzetli, hafif kremci bir sosa d n  ene kadar. Tencerenin dibine yapı mamasına dikkat edin.

logifoodcoach.com/recipes/yavas-firinda-pismis-guney-usulu-borulce-ve-dumanli-otlar

Step 8

Tadına bakın ve gerekirse ilave tuz veya acı sosla baharatı ayarlayın. Sığ kaselerde sıcak servis yapın, her porsiyon yaklaşık 3/4 su bardağı b r lce sağlıyor. İsterseniz taze doğranmış frenk soğanı ile süsleyin. Optimal kan şekeri kontrolü için bol miktarda yapraklı yeşillik veya nişastalı olmayan sebzelerle eşleştirin.