

Kan şekerine dost güneybatı usulü sebze ve mercimek kasesi

Protein açısından zengin mercimek, besin değeri yüksek sebzeler ve esmer pirinçle hazırlanan, kan şekeri sıçraması yapmadan sürekli enerji sağlayan lifli, bitkisel bir kase.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 55 min

Toplam: 70 min

Porsiyon: 6

GL 12.5 / GI 27

Malzemeler

Heart-healthy oil for sautéing kanola yağı

Provides quercetin and chromium for glucose metabolism kırmızı soğan, doğranmış

Low-calorie, high-fiber vegetable yeşil biber, doğranmış

Capsaicin may improve insulin sensitivity seçtiğiniz acı biber, kıyılmış

Supports cardiovascular health sarımsak dişi, kıyılmış

Medium GI when eaten with protein and fiber tatlı patates, küp doğranmış

Rich in lycopene and vitamin C domates, doğranmış

Whole grain with GI of 50-55, retains bran and fiber esmer pirinç, çiğ

Low GI of 32, excellent protein source yeşil mercimek, kuru

Quick-cooking, low GI legume kırmızı mercimek, kuru

Anti-inflammatory spice kimyon, öğütülmüş

logifoodcoach.com/recipes/kan-sekerine-dost-guneybatı-usulu-sebze-ve-mercimek-kasesi

Enhances nutrient absorption taze öğütölmüş karabiber

Acidity helps moderate blood sugar response kırmızı şarap sirkesi

Provides flavor without sodium tuzsuz sebze suyu

For cooking grains and legumes su

Nutrient-dense superfood, extremely low GI karalahana, doğranmış

Low GI of 30, adds protein and fiber pişmiş kuru fasulye

Fresh herb for garnish taze kişniş, kıyılmış

Citrus acid helps lower glycemic response limon dilimleri

Talimatlar

Step 1

Kanola yağını geniş, derin bir tavada veya döküm tencerede orta-yüksek ateşte ısıtın. Yağ parıldamaya başladığında, doğranmış kırmızı soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak yumuşamaya başlayana kadar 3-4 dakika pişirin.

Step 2

Doğranmış yeşil biberleri, kıyılmış acı biberi, kıyılmış sarımsağı, küp doğranmış tatlı patates ve doğranmış domatesi tavaya ekleyin. Soğanlar saydam hale gelene ve tatlı patates hafifçe yumuşamaya başlayana kadar sık sık karıştırarak sebze karışımını 10-12 dakika soteleyin.

Step 3

Çiğ esmer pirinç, yeşil mercimek ve kırmızı mercimeği ekleyerek sebze karışımıyla kaplayın. Öğütölmüş kimyon, karabiber ve kırmızı şarap sirkesini ekleyin ve baharatların her yere eşit dağılması için iyice karıştırın.

Step 4

Sebze suyunu ve suyu dökerek tüm malzemeleri birleştirin. Karışımı kaynatmak için ısıyı artırın, ardından hafif kaynamayı sürdürmek için hemen düşük ateşe alın.

Step 5

Tavayı sıkıca kapakla kapatın ve kapağı açmadan 45 dakika kaynatın. Pirinç ve mercimek sıvıyı emip yumuşak hale gelmelidir. 45 dakika sonra fazla sıvı kalırsa, kapağı açın ve ek 5 dakika daha kapaksız kaynatın.

Step 6

Tavayı ocaktan alın ve kapalı olarak 5 dakika dinlendirin. Bu, tahılların buharda pişmesini tamamlamasına ve tatların kaynaşmasına olanak tanır.

Step 7

Doğranmış karalahana, pişmiş kuru fasulye ve kıyılmış kişnişi tavaya ekleyin. Bu malzemeleri sıcak tahıl karışımına, karalahana kalan ısıdan hafifçe solana kadar, yaklaşık 2-3 dakika nazikçe katlayın.

Step 8

Kaseyi altı servis tabağına bölün. Her porsiyonu bir limon dilimiyle süsleyin ve yemek yiyenleri yemeden hemen önce kaselerinin üzerine taze limon suyu sıkmaya teşvik edin. Optimal kan şekeri kontrolü için önce sebzeleri ve fasulyeleri, sonra tahılları yiyin.