

Düşük glisemik indeksli kaju satay soslu kabak erişte wok

Kremalı kaju satay soslu spiral kabak erişteli 20 dakikalık renkli bir wok tarifi. Lifli sebzeler ve sağlıklı yağlarla kan şekeri dostu.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 10 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 3

GL 3.8 / GI 22

Malzemeler

spiralized; press out excess water kabak ve/veya sarı kabak, erişte şeklinde spiralize edilmiş

Çin lahanası, doğranmış

kırmızı veya yeşil soğan, doğranmış

susam yağı

kremalı kaju veya badem ezmesi

kırmızı pul biber

tamari veya hindistancevizi aminoları

optional; omit for lower glycemic impact agave nektarı

sarımsak, kıyılmış

beş baharat Asya baharatı

dash deniz tuzu

to taste karabiber

optional topping; choose gluten-free Asya acı sosu

Talimatlar

Step 1

Bir spiralizer kullanarak kabak ve sarı kabağı erişte benzeri şeritlere dönüştürün. Spiralize edilmiş sebzeleri kağıt havlu katmanları arasına yerleştirin ve sulu bir son yemek oluşmasını önlemek için fazla nemi çıkarmak için hafifçe bastırın. Hazırlanmış eriştelerinizi kalan malzemeleri hazırlarken bir kenara koyun.

Step 2

Çin lahanasını lokma büyüklüğünde parçalara ince doğrayarak ve kırmızı veya yeşil soğanı küp şeklinde keserek sebzelerinizi hazırlayın. Sarımsak dişlerini kıyın. Pişirmeden önce tüm malzemelerin hazır olması, narin kabak eriştelerini fazla pişirmeden wok'un hızlı bir şekilde hazırlanmasını sağlar.

Step 3

Orta ateşte büyük bir wok veya derin tavada kaju ezmesini (kalori ve yağ içeriğini kontrol etmek için tepeleme değil, düz ölçülmüş), susam yağını, şekersiz tamariyi, kıyılmış sarımsağı ve kırmızı pul biberi birleştirin. Karışım ısınırken ve fındık ezmesi pürüzsüz, kokulu bir sosa dönüşürken sürekli karıştırın. Bu yaklaşık 1-2 dakika sürmelidir. Bu sostaki sağlıklı yağlar glikoz emilimini yavaşlatmaya yardımcı olur.

Step 4

Doğranmış soğan ve Çin lahanasını sosa ekleyin. Ateşi orta-yüksek seviyeye çıkarın ve lahana hafifçe yumuşamaya başlayana kadar ancak çıtırlığını korurken 1-2 dakika kavurun. Bu lifli sebzeler kan şekerini etkilemeden hacim ve besin değeri sağlar.

Step 5

Spiral kabak eriştelerini beş baharat tozu, deniz tuzu ve karabiberle birlikte wok'a ekleyin. Erişteler satay sosuyla eşit şekilde kaplanana kadar her şeyi 2-3 dakika boyunca güçlü bir şekilde karıştırın. Kabak yumuşak olana kadar ancak hafif bir ısırma hissi kalacak şekilde pişirin, lapa gibi olmasını önleyin.

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-kaju-satay-soslu-kabak-eriste-wok

Step 6

Hafif bir tatlılık için düşük glisemik tatlandırıcı kullanıyorsanız, keşiş meyvesi tatlandırıcısını veya alülozu şimdi wok'un üzerine serpin ve karıştırarak birleştirin. Not: Agave nektarından kaçının çünkü yaklaşık 65'lik yüksek glisemik indekse sahiptir ve kan şekerini yükseltebilir. Optimal kan şekeri kontrolü için, sebzelerden gelen doğal tatlılık ve fındık ezmesinin zenginliği bol lezzet sağladığından tatlandırıcıyı tamamen atlamayı düşünün.

Step 7

Sebzeler gevrek-yumuşak olduğunda wok'u hemen ateşten alın. Servis kaselerine bölün ve isterseniz ek kırmızı pul biber, taze kişniş, dilimlenmiş taze soğan veya bir tutam limon suyu ile süsleyin. Ekstra acılıktan hoşlananlar için şekersiz Asya acı sosu gezdirin.

Step 8

Eksiksiz bir düşük glisemik öğün için bu sebze wok'unu ızgara tavuk, dana eti, karides veya sert tofuyla eşleştirin. Eklenen protein kan şekeri tepkisini daha da dengeler. Artıkları buzdolabında hava geçirmez bir kapta 4 güne kadar saklayın, ancak doku taze hazırlandığında en iyisidir.