

Kaju soslu spiralize sebze wok

Kremalı kaju soslu spiralize kabak erişteli canlı bir wok tarifi. Düşük GI'lı sebzeler ve sağlıklı yağlarla kan şekeri dengesi için mükemmel, 20 dakikada hazır.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 10 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 3

GL 3.7 / GI 22

Malzemeler

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control spiralize edilmiş kabak ve/veya sarı kabak

High fiber, low GI cruciferous vegetable doğranmış Napa lahanası

Low GI, adds flavor without spiking blood sugar doğranmış kırmızı veya yeşil soğan

Healthy fat that slows glucose absorption susam yağı

Provides protein and healthy fats for glycemic control kremalı kaju veya badem ezmesi

May boost metabolism, no glycemic impact kırmızı pul biber

Gluten-free soy sauce, minimal carbs tamari veya hindistancevizi aminoları

Optional - has moderate GI of 15, use sparingly or omit agave nektarı

Low GI, supports metabolic health kıyılmış sarımsak

No glycemic impact, adds depth beş baharat Asya baharatı

Dash, to taste deniz tuzu

To taste, no glycemic impact karabiber

logifoodcoach.com/recipes/kaju-soslu-spiralize-sebze-wok

Optional topping, check labels for added sugars glutensiz Asya acı sosu

Talimatlar

Step 1

Spiralizer kullanarak kabak ve sarı kabağı erişte benzeri şeritlere dönüştürün. Spiralize sebzeleri kağıt havlular üzerine yerleştirin ve fazla nemi almak için hafifçe bastırın, bu sulu bir wok'u önler ve en iyi dokuyu korumaya yardımcı olur.

Step 2

Napa lahanasını lokma büyüklüğünde parçalara doğrayarak ve kırmızı veya yeşil soğanı küp şeklinde keserek sebzelerinizi hazırlayın. Sarımsak dişlerini ince kıyın. Pişirme sırasında kolay erişim için bunları ayrı kaselerde bir kenara koyun.

Step 3

Küçük bir kasede kaju ezmesi, tamari, kıyılmış sarımsak, kırmızı pul biber, beş baharat baharatı ve keşiş meyvesi tatlandırıcısı veya alulozu çırpın. Bu satay tarzı sos tabanınızı oluşturur. Fındık ezmesi koyuysa dökülür kıvam elde etmek için bir çay kaşığı suyla hafifçe inceltebilirsiniz.

Step 4

Büyük bir wok veya tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın ve susam yağını ekleyin. Parıldamaya başladığında hazırladığınız sos karışımını dökün ve kokusu çıkana ve hafifçe gevşeyene kadar 30-45 saniye sürekli karıştırın.

Step 5

Doğranmış soğan ve Napa lahanasını wok'a ekleyin. Lahana yumuşamaya ve soğan saydam hale gelene kadar 2-3 dakika kavurun. Optimal kan şekeri kontrolü için kabak eriştelerini eklemekten önce bu lifli sebzelerden bir miktar yiyebilirsiniz.

Step 6

Spiralize kabak eriştelerini deniz tuzu ve karabiberle birlikte wok'a ekleyin. Eriştelerin kaju sosuyla iyi kaplandığından ama hala hafif çıtırliğini koruduğundan emin olarak her şeyi 2-3 dakika güçlü bir şekilde karıştırın. Sulu olmasını önlemek için fazla pişirmekten kaçının.

Step 7

Sebzeler gevrek-yumuşak olup eşit şekilde kaplandığında hemen ateşten alın. Her biri yaklaşık 2 su bardağı olan üç eşit porsiyonda sıcak servis yapın. İstenirse ek kırmızı pul biber, taze kişniş, dilimlenmiş taze soğan veya bir tutam Asya acı sosuyla süsleyin. Tam bir düşük glisemik öğün için kan şekeri seviyelerini daha da stabilize eden protein eklemek için üzerine ızgara tavuk, karides veya tofu ekleyin.