

Kavrulmuş Balkabaklı ve İnci Arpası Salatası Balsamik Soslu

Düşük glisemik indeksli inci arpası ve kavrulmuş balkabaklı içeren besin yoğun, lif açısından zengin bir salata—sabit kan şekeri seviyeleri ve gün boyunca sürdürülebilir enerji için mükemmel.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 8

GL 12.8 / GI 27

Malzemeler

Medium GI (51); rich in fiber and beta-carotene balkabaklı, kabuğu soyulmuş ve uzun parçalara kesilmiş

Healthy fat that slows glucose absorption kavrulma için zeytinyağı

Exceptionally low GI (28); high in soluble fiber inci arpası

Very low GI; contains chromium for insulin support Tenderstem brokoli, orta parçalara kesilmiş

Concentrated flavor without added sugars kurutulmuş domatesler, dilimlenmiş

Low GI; contains quercetin küçük kırmızı soğan, küp şeklinde doğranmış

Protein and healthy fats; supports stable blood sugar kabak tohumları

Adds flavor without impacting blood sugar küçük kapari, yıkanmış

Healthy fats; negligible glycemic impact siyah zeytin, çekirdeği çıkarılmış

Anti-inflammatory properties taze fesleğen, kıyılmış

Acetic acid helps moderate blood sugar response balsamik sirke

Monounsaturated fats slow carbohydrate absorption ekstra işlemeli zeytinyağı

Minimal glycemic impact; adds depth Dijon hardal

May improve insulin sensitivity sarımsak diş, ince kıyılmış

Talimatlar

Step 1

Fırını 200°C (400°F/Gaz İşareti 6) olarak önceden ısıtın. Balkabaklı küplerini büyük bir fırın tepsisine yerleştirin, 2 yemek kaşığı zeytinyağı dökerek eşit şekilde kaplayacak şekilde karıştırın. Tuz ve karabiber ile hafifçe tatlandırın, ardından ortasında bir kez çevirerek kenarları hafifçe karamelize olana kadar 25-30 dakika kavrulun. Hafif yağ kaplaması glisemik tepkiyi ılımlaştırmaya yardımcı olur.

Step 2

Balkabaklı kavrulurken, büyük bir tencereye tuzlu su koyun ve kaynatın. İnci arpasını ekleyin ve taneler yumuşak olana ancak hoş bir çiğneme dokusu kalana kadar (al dente dokusu) yaklaşık 25-30 dakika pişirin, ara sıra karıştırın. Arpa rahat bir şekilde yenecek kadar yumuşak olmalı ancak bulanık olmamalıdır. Kaynama, mümkün olan en düşük glisemik indeksi korumak için tercih edilen pişirme yöntemidir.

Step 3

Balsamik vinaigret hazırlamak için, küçük bir kaseye 3 yemek kaşığı balsamik sirke, 4 yemek kaşığı ekstra işlemeli zeytinyağı, 1 çay kaşığı Dijon hardal ve ince kıyılmış sarımsak dişini çırpın. Tuz ve taze çekilmiş karabiber ile cömertçe tatlandırın. Sos iyi emülsifiye olana ve hafifçe koyulaşana kadar şiddetle çırpın. Bu sosun sağlıklı yağları glukoz emilimini yavaşlatmaya yardımcı olur.

Step 4

Arpa piştiğinde, ince göz açılı bir süzgeçte iyice süzün ve büyük bir karıştırma kabına aktarın. Hemen balsamik vinaigret'i sıcak arpa üzerine dökerek her tanecik kaplanacak şekilde iyice karıştırın. Sos yapılmış arpanın oda sıcaklığına soğumasını sağlayın, ara sıra karıştırarak—bu, tanelerin lezzetli sosu emesine yardımcı olur ve dirençli nişasta oluşmasını sağlayarak glisemik etkiyi daha da azaltır.

[Kıyılmış balkabaklı ve inci arpası salatası balsamik soslu](#)

Step 5

Orta boy bir tencereye tuzlu su koyun ve kaynatın, ardından Tenderstem brokoli parçalarını ekleyin. Canlı yeşil renk kalacak şekilde sadece tender olana kadar 3-4 dakika pişirin— çiğneme dokusunu korumak istiyorsunuz. Hemen süzün ve pişirme işlemini durdurmak ve canlı rengi korumak için soğuk akan su altında durulayın. Brokoliyi temiz bir mutfak havlusunun üzerine koyarak kurutun.

Step 6

Kavrulmuş balkabaklıyı fırından çıkarın ve hafifçe soğumasını sağlayın. Arpa oda sıcaklığına ulaştığında, kavrulmuş balkabaklı, haşlanmış brokoli, dilimlenmiş kurutulmuş domatesler, küp şeklinde doğranmış kırmızı soğan, kabak tohumları, yıkanmış kapari ve çekirdeği çıkarılmış siyah zeytinleri kaseye ekleyin.

Step 7

Taze kıyılmış fesleğeni salataya ekleyin ve tüm malzemeleri eşit şekilde dağılana kadar hafifçe karıştırın, balkabaklı parçalarını çok fazla kırmamaya dikkat edin. Tatlandırın ve gerekirse ek tuz, karabiber veya biraz daha balsamik sirke ile ayarlayın. Oda sıcaklığında veya soğuk olarak servis yapın. Bu salata, buzdolabında hava geçirmez bir kapta 3 güne kadar güzel saklanır. Optimal kan şekeri kontrolü için, arpa ve balkabaklıdan önce sebzeleri yemeyi düşünün.