

# Tatlı mısırlı proteinli sebze mücveri

Sebzelerle dolu, protein açısından zengin yumurtalı mücver ve dengeli miktarda tatlı mısır—akıllı porsiyon kontrolü ve protein eşleştirmesiyle saatlerce tok tutan, kan şeketine dost bir öğün.

Hazırlık: 15 min

Pişirme: 25 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 4

**GL 11.3 / GI 38**

## Malzemeler

**High-quality protein source that stabilizes blood sugar** büyük yumurta

**Moderate GI; balanced by protein and fiber in recipe** suda tatlı mısır taneleri, süzölmüş

**Low-glycemic vegetable, adds flavor without sugar impact** taze soğan, ince dilimlenmiş

**Very low GI, high in fiber and vitamin C** yeşil dolmalık biber, çekirdeği çıkarılmış ve doğranmış

**Low-glycemic, adds natural sweetness without spiking glucose** kırmızı dolmalık biber, çekirdeği çıkarılmış ve doğranmış

**Low GI, provides lycopene and acidity to slow digestion** domates, doğranmış

**Optional; capsaicin may improve insulin sensitivity** kırmızı acı biber, çekirdeği çıkarılmış ve doğranmış

**Concentrated tomato flavor without added sugars** domates salçası

**Acidity helps moderate glycemic response** misket limonu, suyu sıkılmış

**Minimal fat for cooking without excess calories** düşük kalorili pişirme spreyi

**Leafy greens eaten first help blunt glucose spike** roka yaprakları, servis için

# Talimatlar

---

## Step 1

Geniş bir karıştırma kabında yumurtaları kırın ve iyice birleşip hafifçe köpürene kadar çırpın. Taze çekilmiş karabiber ile tatlandırın.

## Step 2

Tatlı mısır tanelerini tamamen süzün ve çırpılmış yumurtalara ekleyin. Taze soğanların yarısını ince dilimleyin ve doğranmış yeşil biberle birlikte yumurta karışımına ekleyin. Yumurta tabanına eşit şekilde dağılana kadar her şeyi karıştırın.

## Step 3

Taze salsayı hazırlamak için küp doğranmış kırmızı biberi, doğranmış domatesleri, kalan dilimlenmiş taze soğanları ve küp doğranmış kırmızı biberi ayrı bir kaptaki birleştirin. Küçük bir kaptaki şekersiz domates salçası ve taze sıkılmış limon suyunu pürüzsüz olana kadar çırpın, ardından bu karışımı salsaya ekleyip karıştırın. Karabiber ile baharatlayın ve bir kenara koyun.

## Step 4

Izgaranızı yüksek ısıya ön ısıtın. Büyük bir yapışmaz tavayı düşük kalorili pişirme spreyi ile bolca spreyleyin ve orta-düşük ateşte ocağa koyun. Tavanın yaklaşık bir dakika ısınmasını bekleyin.

## Step 5

Yumurta ve sebze karışımını ısınmış tavaya dökün ve yüzeye eşit şekilde yayın. 5 ila 6 dakika karıştırmadan pişirin, altının pişip altın rengini almasını ve üstün sertleşmeye başlamasını ama hafif ıslak kalmasını sağlayın.

## Step 6

Tavayı önceden ısıtılmış izgaranın altına alın ve dikkatle izleyerek 3 ila 4 dakika daha pişirin, üst tamamen pişene, hafif altın rengini alana ve içi pişene kadar. Mücverin ortası dokunulduğunda sert olmalı.

## Step 7

Mücveri tavadan çıkarın ve 8 eşit dilime kesmeden önce 5 dakika soğumaya bırakın. Kişi başına 2 dilim, bol miktarda roka yaprakları ve üzerine bir kaşık taze salsa ile servis yapın. Bu porsiyon büyüklüğü, glisemik yükün porsiyon başına 11,3'te düşük kalmasını sağlar. Kalan dilimleri ve salsayı pratik öğün hazırlığı için ayrı hava geçirmez kaplarda buzdolabında 3 güne kadar saklayın.

## Step 8

En iyi kan şekeri kontrolü için önce roka salatayı, ardından üzerine salsa konmuş mücver dilimlerini yiyin. Bu yeme sırası, lifin sindirim sisteminize önce ulaşmasına yardımcı olarak mısırdan gelen glikoz tepkisini dengeler. Sıkı kan şekeri yönetimi ihtiyaçlarınız varsa, daha da düşük glisemik etki için mısır yerine kabak veya karnabahar alternatifleri kullanmayı düşünün.