

Düşük GI Tayland Yeşil Köri Tavuk & Tatlı Patates Paketleri

Hindistan cevizi köri sosunda tatlı patates ve biberle hazırlanan hoş kokulu pergament kağıda sarılı tavuk—40 dakikada hazır, kan şekeri dengede tutan Tayland esinli bir yemek.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 1

GL 18.7 / GI 58

Malzemeler

Provides healthy fats that slow glucose absorption krem hindistan cevizi bloğu

HIGH GI ingredient - minimized to 8g; consider using 1 tsp coconut sugar (GI 35) as lower-GI alternative yumuşak kahverengi şeker

Adds umami without affecting blood sugar balık sosu

Check label for added sugars; choose brands with minimal processing Tayland yeşil köri macunu

LOW-MEDIUM GI (44-61); higher fiber than white potato, pair with protein tatlı patates, soyulmuş ve küçük küpler halinde doğranmış

LOW GI; high in fiber and vitamin C, minimal impact on blood sugar küçük kırmızı tatlı biber, tohumları çıkarılmış ve küpler halinde doğranmış

Lean protein slows carbohydrate absorption and stabilizes blood sugar derisiz tavuk göğsü

Fresh herbs add flavor and antioxidants without affecting glycemic load taze kişniş yaprakları ve limon dilimi

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-gi-tayland-yesil-kori-tavuk-tatli-patates-paketleri

Talimatlar

Step 1

Fırını 200°C (180°C fan/400°F/6 numaralı ısı) ön ısıtın ve büyük bir fırın tepsisini hazırlayın.

Step 2

Küçük bir kapta krem hindistan cevizini 3 yemek kaşığı kaynayan su ile karıştırın, pürüzsüz, kremi bir macun elde edene kadar karıştırın.

Step 3

Hindistan cevizi şekeri, balık sosu ve Tayland yeşil köri macununu hindistan cevizi karışımına ekleyin, tüm bileşenler hoş kokulu bir sos halinde iyi bir şekilde karışana kadar iyice karıştırın.

Step 4

Büyük bir pergament kağıdını (yaklaşık 40cm uzunluğunda) fırın tepsisine yayın. Küçük küpler halinde doğranmış tatlı patates ve kırmızı biber parçalarını ortaya yerleştirin, tavuk için ortada küçük bir boşluk oluşturun.

Step 5

Tavuk göğsünü sebzeler arasındaki boşluğa yerleştirin, ardından hindistan cevizi köri sosunu tavuk ve sebzeler üzerine eşit şekilde dökün, her şeyin iyi kaplanmasını sağlayın.

Step 6

Pergament kağıdının uzun kenarlarını üstte birleştirin, sıkıca kapatmak için kıvrın, ardından kısa uçları şeker gibi kıvrarak tamamen kapalı bir paket oluşturun.

Step 7

Ön ısıtılmış fırında 25-30 dakika pişirin, tavuk iç sıcaklığı 75°C (165°F)'ye ulaşana ve tatlı patates küpleri çatalla yumuşak olana kadar.

Step 8

Kapalı paketi dikkatli bir şekilde bir akşam yemeği tabağına veya sık bir kaseye aktarın, buharı açığa çıkarmak için dikkatli bir şekilde açın, ardından taze kişniş yaprakları ve bol limon suyu ile garnish edin ve servis yapın. Optimal kan şekeri kontrolü için, eşlik eden sebzeleri önce, ardından protein ve tatlı patatesi yiyin.

[İçeriden alın: Hindistan cevizi köri sosu ve hindistan cevizi macunu](#) [İçeriden alın: Hindistan cevizi şekeri](#) [İçeriden alın: Balık sosu](#) [İçeriden alın: Tayland yeşil köri](#) [İçeriden alın: Tavuk](#) [İçeriden alın: Tatlı patates](#) [İçeriden alın: Paketler](#)