

Otlu Hindili Kahvaltı Köftesi ve Kremalı Avokado-Misket Limonu Aiolisi

Aromatik otlarla baharatlanmış protein açısından zengin hindi köfteleri, lezzetli avokado aiolisi ile eşleştirilmiş—kan şekerini dengeleyici, sizi tok tutan bir kahvaltı.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 10 min

Toplam: 20 min

Porsiyon: 5

GL 0.6 / GI 28

Malzemeler

lean protein, zero glycemic impact organik kıyma hindi

anti-inflammatory herb kuru adaçayı

digestive support rezene tohumu

aromatic herb kuru kekik

may help regulate blood sugar sarımsak tozu

adds savory depth soğan tozu

for patties deniz tuzu

freshly ground preferred karabiber

medium-chain triglycerides for cooking sızma hindistan cevizi yağı

low GI, high in healthy fats olgun avokado, ezilmiş

choose sugar-free variety avokado yağlı mayonez

from half a lime taze misket limonu suyu

fresh for aioli küçük sarımsak dişi, kıyılmış

for aioli deniz tuzu

warm spice kimyon

optional garnish taze frenk soğanı, kıyılmış

optional serving suggestion, very low GI karışık yeşillik salatası

Talimatlar

Step 1

Büyük bir karıştırma kabında kıyma hindiyi adaçayı, rezene tohumu, kekik, sarımsak tozu, soğan tozu, deniz tuzu ve karabiberle birleştirin. Baharatları et boyunca eşit şekilde dağıtmak için temiz ellerinizi kullanarak nazikçe karıştırın, karışımı fazla işlememeye dikkat edin.

Step 2

Baharatlı hindi karışımını her biri yaklaşık 85 gram olan beş eşit porsiyona bölün. Her porsiyonu yaklaşık 2 cm kalınlığında bir köfte şekline getirin, pişirme sırasında şişmeyi önlemek için başparmağınızla ortasında hafif bir girinti oluşturun.

Step 3

Büyük bir döküm demir veya yapışmaz tavada hindistan cevizi yağını orta ateşte 1-2 dakika boyunca parıldayana kadar ama dumanlanmadan ısıtın. Çevrildiğinde yağ tavayı eşit şekilde kaplamalıdır.

Step 4

Hindi köftelerini ısıtılmış tavaya dikkatlice yerleştirin, her birinin arasında boşluk bırakın. Altı altın kahverengi bir kabuk oluşturun ve tavadan kolayca ayrılana kadar 3-4 dakika kımıldatmadan pişirin.

Step 5

Her köfteyi bir spatula kullanarak çevirin ve iç sıcaklık 75°C'ye ulaşana ve et artık ortada pembe olmayana kadar ikinci tarafı 3-4 dakika daha pişirin. Bir tabağa aktarın ve 2 dakika dinlendirin.

Step 6

Köfteler pişerken, küçük bir kapta ezilmiş avokado, avokado yağlı mayonez, misket limonu suyu, kıyılmış sarımsak, deniz tuzu ve kimyonu birleştirerek aioliyi hazırlayın. Pürüzsüz ve kremi olana kadar bir çatalla güçlü bir şekilde karıştırın, tadına göre baharatı ayarlayın.

Step 7

Her hindi köftesini cömert bir kaşık avokado-misket limonu aiolisi ile üzerine koyarak servis edin ve taze kıyılmış frenk soğanı ile süsleyin. Optimal kan şekeri kontrolü için zeytinyağı ve sirke ile soslanmış sote ıspanak veya küçük bir karışık yeşillik salatası ile eşleştirin.