

Baharatlı Hindi Köftesi ve Kremalı Avokado-Limon Sosu

Aromatik baharatlarla tatlandırılmış protein açısından zengin hindi köfteleri, kan şekerini dengeleyici ve uzun süre tok tutan ekşimsi avokado sosuyla mükemmel uyum sağlıyor.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 10 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 5

GL 0.6 / GI 28

Malzemeler

Lean protein with minimal impact on blood sugar organik kıyma hindi

Aromatic herb, negligible glycemic impact kuru adaçayı

Digestive aid with no glycemic impact rezene tohumu

Antioxidant-rich herb kuru kekik

May help improve insulin sensitivity sarımsak tozu

Adds flavor without sugar soğan tozu

For seasoning patties deniz tuzu

Enhances nutrient absorption karabiber

Medium-chain triglycerides for cooking sızma hindistancevizi yağı

Low GI (15), rich in healthy fats olgun avokado, ezilmiş

Healthy fat-based condiment, no sugar avokado yağlı mayonez

logifoodcoach.com/recipes/baharatli-hindi-koftesi-ve-kremali-avokado-limon-sosu

Low GI citrus, adds brightness taze misket limonu suyu

Fresh garlic supports metabolic health küçük sarımsak dişi, kıyılmış

For seasoning sauce deniz tuzu

May help regulate blood sugar kimyon

Optional garnish, adds color and mild onion flavor taze frenk soğanı, kıyılmış

Talimatlar

Step 1

Orta boy bir karıştırma kabında kıyma hindiyi adaçayı, rezene tohumu, kekik, sarımsak tozu, soğan tozu, deniz tuzu ve karabiberle birleştirin. Tüm baharatlar et boyunca eşit şekilde dağılana kadar ellerinizi veya çatal kullanarak iyice karıştırın.

Step 2

Baharatlı hindi karışımını her biri yaklaşık 85 gram olmak üzere beş eşit porsiyona bölün. Her porsiyonu yaklaşık 2 cm kalınlığında köfte şekline getirin, bir arada kalmalarını sağlamak için hafifçe bastırın. Pişirme sırasında şişmeyi önlemek için her köftenin ortasına hafif bir girinti yapın.

Step 3

Geniş bir tavada hindistancevizi yağını orta ateşte 1-2 dakika ısıtın, parıldayana kadar ama dumanlanmadan. Tava, küçük bir et parçası eklendiğinde hemen cızırdıyacak kadar sıcak olmalı.

Step 4

Hindi köftelerini dikkatle ısıtılmış tavaya yerleştirin, her birinin arasında boşluk bırakın. Alt kısım altın kahverengi kabuk oluşturunca kadar 3-4 dakika kıpırdatmadan pişirin. Her köfteyi çevirin ve iç sıcaklık 75°C'ye ulaşana ve sular berrak akana kadar 3-4 dakika daha pişirin.

Step 5

Köfteler pişerken avokado-limon sosunu hazırlayın. Küçük bir kaptan avokadonun çoğu pürüzsüz olana kadar biraz doku kalacak şekilde ezin. Avokado yağlı mayonez, misket limonu suyu, kıyılmış sarımsak, deniz tuzu ve kimyon ekleyin.

logifoodcoach.com/recipes/baharatli-hindi-koftesi-ve-kremali-avokado-limon-sosu

Step 6

Sos malzemelerini çatal veya küçük bir çırpıcı ile iyice karışana ve kremamsı olana kadar kuvvetlice karıştırın. Tadına bakın ve istenirse ilave tuz veya limon suyu ile ayarlayın. Sos pürüzsüz ve dökülür olmalı ancak kaşıkla alınacak kadar kıvamlı olmalı.

Step 7

Pişmiş hindi köftelerini servis tabaklarına alın. Her köftenin üzerine cömert bir kaşık avokado-limon sosu koyun ve kullanıyorsanız taze kıyılmış frenk soğanı ile süsleyin. Tam bir düşük glisemik kahvaltı için sotlanmış yeşillikler veya dilimlenmiş domates gibi nişastalı olmayan sebzelerle birlikte hemen servis edin.