

Düşük Glisemik İndeksli Hindi Dolgulu Delicata Kabağı ve Tahin Soslu

Besin değeri yüksek delicata kabağı tekneleri, lezzetli kıyma hindi, mantar ve karalahana ile doldurularak kan şekerini yükseltmeyen mükemmel dengeli düşük GI'lı bir öğün oluşturuyor.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 45 min

Toplam: 60 min

Porsiyon: 4

GL 10.5 / GI 29

Malzemeler

Low GI (~50), rich in fiber and complex carbohydrates 2 orta boy delicata kabağı (her biri yaklaşık 450 gram), uzunlamasına ikiye bölünmüş ve çekirdekleri çıkarılmış

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 4 yemek kaşığı sızma zeytinyağı, bölünmüş

No glycemic impact Pembe Himalaya tuzu, tadına göre

No glycemic impact Taze çekilmiş karabiber, tadına göre

Low GI (~10), adds flavor and prebiotic fiber 1 su bardağı sarı soğan, ince doğranmış

Very low GI (~15), high water and fiber content 1 su bardağı kereviz sapı, ince doğranmış

Minimal glycemic impact, supports metabolic health 2 büyük diş sarımsak, kıyılmış

Very low GI (~10), adds umami and B vitamins 1 su bardağı kahverengi veya beyaz mantar, doğranmış

Zero GI, high-quality protein stabilizes blood sugar 450 gram yağsız kıyma hindi (%93 yağsız)

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-hindi-dolgulu-delicata-kabagi-tahin-soslu

No glycemic impact 1 yemek kaşığı organik sarımsaklı tuz

No glycemic impact, adds antioxidants ½ çay kaşığı fûme kırmızı biber

May help improve insulin sensitivity 1 çay kaşığı kimyon

Very low GI (~2), extremely high in fiber and nutrients 1 su bardağı taze karalahana yaprakları, sapları çıkarılmış ve doğranmış

Low GI (~25), healthy fats slow carb absorption 2 yemek kaşığı tahin (susam ezmesi)

No glycemic impact, adds fresh flavor 2 yemek kaşığı taze frenk soğanı, kıyılmış

Talimatlar

Step 1

Fırın rafını ortaya getirin ve fırınınızı 425°F'ye (220°C) ısıtın. Kolay temizlik için büyük kenarlı bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın.

Step 2

Delicata kabağını her birini uzunlamasına ikiye bölerek ve bir kaşıkla çekirdeklerini çıkararak hazırlayın. Kesilen yüzeyleri ve boşlukları 2 yemek kaşığı zeytinyağıyla fırçalayın, ardından pembe Himalaya tuzu ve taze çekilmiş karabiberle bolca baharatlayın. Kabak yarımalarını hazırlanan tepsiye kesik tarafları yukarı bakacak şekilde dizin.

Step 3

Kabağı önceden ısıtılmış fırında 35 ila 40 dakika, eti çatala yumuşayana ve kenarları hafifçe karamelize olana kadar kızartın. Doğal şekerler yoğunlaşacak ve iç harcın tuzlu tadıyla tatlı bir kontrast oluşturacak.

Step 4

Kabak kızarken hindi harcını hazırlayın. Kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağını büyük bir tavada orta ateşte ısıtın. Doğranmış soğan, kereviz ve kıyılmış sarımsağı ekleyin. Ara sıra karıştırarak 4 ila 5 dakika, soğan saydam hale gelene ve sebzeler yumuşayana kadar soteleyin. Doğranmış mantarları ekleyin ve suyunu salıp yumuşayana kadar 2 ila 3 dakika daha pişirmeye devam edin.

Step 5

Ateşi orta-yüksek seviyeye çıkarın ve tavaya kıyma hindi ekleyin, tahta bir kaşıkla parçalayın. Sarımsaklı tuz, füme kırmızı biber ve kimyonu serpin. Sık sık karıştırarak ve büyük parçaları parçalayarak 4 ila 5 dakika, hindi tamamen pişene ve pembe kalmayana kadar pişirin.

Step 6

Ateşi orta-düşük seviyeye indirin ve doğranmış karalahana yapraklarını katlayın. Sürekli karıştırarak 1 ila 2 dakika, karalahana solana ve yumuşayana kadar ama hala canlı yeşil rengini koruyacak şekilde pişirin. Tavayı ateşten alın.

Step 7

Tahini hindi karışımına eşit şekilde dağılana kadar karıştırın, harcı bir arada tutan kremi bir kaplama oluşturun. Tadına bakın ve gerekirse ek tuz ve karabiberle baharatı ayarlayın.

Step 8

Kızarmış kabağı fırından çıkarın ve her boşluğu hindi karışımıyla bolca doldurun, hafifçe yığın yapın. Kiyılmış taze frenk soğanıyla süsleyin ve kişi başına bir dolgulu kabak yarımı gelecek şekilde hemen servis yapın. Optimal kan şekeri kontrolü için yemek yiyenleri önce protein açısından zengin harcı yemeye, sonra kabağın tadını çıkarmaya teşvik edin.