

Tahinli Düşük Glisemik Hindi Dolgulu Delicata Kabağı

Doğal tatlılığına sahip delicata kabağı tekneleri, lezzetli hindi ve sebzelerle doldurularak kan şekerini dengeleyici, mükemmel dengeli bir öğün oluşturuyor.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 45 min

Toplam: 60 min

Porsiyon: 4

GL 10.5 / GI 29

Malzemeler

Low-medium GI; rich in fiber and beta-carotene 2 orta boy delicata kabağı (her biri yaklaşık 450 gram), uzunlamasına ikiye bölünmüş ve çekirdekleri çıkarılmış

4 yemek kaşığı sıзма zeytinyağı, bölünmüş

Pembe Himalaya tuzu, damak tadına göre

Taze öğütülmüş karabiber, damak tadına göre

1 su bardağı sarı soğan, ince doğranmış

1 su bardağı kereviz sapı, ince doğranmış

2 diş sarımsak, kıyılmış

Very low GI; adds umami without carbs 1 su bardağı kahverengi mantar, doğranmış

High protein; no glycemic impact 450 gram yağsız kıyma hindi (%93 yağsız)

1 yemek kaşığı organik sarımsaklı tuz

½ çay kaşığı fümö kırmızı biber

logifoodcoach.com/recipes/tahinli-dusuk-glisemik-hindi-dolgulu-delicata-kabagi

1 ay kaşığı kimyon

Very low GI; high fiber and nutrients 1 su bardağı taze karalahana yaprakları, sapları çıkarılmış ve doğranmış

Low GI; healthy fats slow glucose absorption 2 yemek kaşığı tahini (susam ezmesi)

Talimatlar

Step 1

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

Step 2

Delicata kabağı yarımalarının kesilmiş yüzeylerini ve boşluklarını 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile fırçalayın, eşit bir şekilde kaplandığından emin olun. Eti bol miktarda pembe Himalaya tuzu ve taze öğütölmüş karabiber ile baharatlayın. Kabak yarımalarını hazırlanan fırın tepsisine kesik tarafları yukarı bakacak şekilde dizin.

Step 3

Fırın tepsisini önceden ısıtılmış fırına aktarın ve kabakları 35 ila 40 dakika, eti çatalla batırılabilir yumuşaklıkta ve kenarları hafifçe karamelize olana kadar pişirin. Doğal şekerler yoğunlaşarak hafif tatlı bir lezzet oluşturacak.

Step 4

Kabaklar pişerken, 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.

Step 5

Doğranmış mantarları tavaya ekleyin ve suyunu salıp yumuşayana kadar 2 ila 3 dakika daha pişirmeye devam edin. Mantarlar kan şekerini etkilemeden zengin umami lezzeti katacak.

Step 6

Ateşi biraz artırın ve kıyma hindiyi tavaya ekleyin, tahta bir kaşıkla parçalayın. Sarımsaklı tuz, fūme kırmızı biber ve kimyonu serpin. Sık sık karıştırarak 4 ila 5 dakika, hindi tamamen pişene ve pembe kısım kalmayana kadar pişirin.

Step 7

Doğranmış karalahana yapraklarını karıştırın ve solup yumuşayana kadar 1 ila 2 dakika pişirin. Tavayı ateşten alın ve tahini ekleyerek harç kremi ve iyi karışana kadar iyice karıştırın. Tadına bakın ve gerekirse ek tuz ve karabiber ile baharatı ayarlayın.

Step 8

Kavrulmuş kabakları fırından çıkarın ve her boşluğu hindi karışımı ile cömertçe doldurun, hafifçe yığın halinde. Taze kıyılmış frenk soğanı ile süsleyin ve tam bir kan şekeri dostu öğün için kişi başına bir dolgulu kabak yarımı olacak şekilde hemen servis yapın.