

Düşük Glisemik Vietnamca Tavuk & Sebze Erişte Kasesi

Shirataki erişte, yağsız tavuk ve taze sebzelerin limon-susam sosunda harmanlandığı, taze otlarla zenginleştirilmiş, canlı ve kan şekerini dengede tutan bir erişte kasesi.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 5 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 3

GL 2.3 / GI 23

Malzemeler

Low-GI alternative to rice noodles, virtually zero net carbs shirataki erişte (konjac erişte)

Medium GI when raw, high in fiber orta havuç, kabuğu soyulmuş, şerit halinde

Very low GI, high water content salatalık, kabuğu soyulmuş, şerit halinde

Lean protein, no glycemic impact pişmiş tavuk göğsü, kıyılmış

Very low GI, adds crunch and nutrients turplar, ince dilimlenmiş

Contains quercetin, moderate in moderation kırmızı soğan, ince dilimlenmiş

No glycemic impact, aids digestion taze nane yaprakları, seçilmiş

Low GI, healthy fats slow glucose absorption doğal kavrulmuş yer fıstığı, kabaca doğranmış

Capsaicin may improve insulin sensitivity küçük kırmızı biber, çekirdekleri çıkarılmış ve ince doğranmış

Vitamin C, helps moderate glycemic response limon, kabuğu ve suyu

No glycemic impact, umami flavor balık sosu

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-vietnamca-tavuk-sebze-eriste-kasesi

Choose low-sodium to reduce salt intake düşük tuzlu soya sosu

Healthy fats, no glycemic impact kavrulmuş susam yağı

Talimatlar

Step 1

Shirataki erişmeleri iyice süzerek ve soğuk su altında 2 dakika yıkayarak hazırlayın ve kalan kokuyu giderin. Kağıt havlu ile kurulayın, sonra kaynar suda 2-3 dakika kısaca haşlayın. Tamamen süzün ve soğuması için kenara alın.

Step 2

Erişte soğurken, büyük bir servis kasesinde sosu hazırlayın. Limonun kabuğunu doğrudan kaseye rendeleyin, sonra kesip tüm suyunu sıkın. Balık sosunu, düşük tuzlu soya sosunu ve kavrulmuş susam yağını ekleyin. Sos iyi emülsifiye olana ve biraz kalınlaşana kadar hızlı hızlı karıştırın.

Step 3

Keskin bir sebze soyacağı kullanarak, yukarıdan aşağıya doğru düzgün hareketlerle soyarak havuçtan uzun şeritler oluşturun. Çekirdeğe ulaşana kadar devam edin. Salatalık için, çekirdekli merkeze ulaşana kadar aynı şekilde şeritler soyun. Çekirdekler fazla nem ekledikleri için salatalık çekirdeğini atın.

Step 4

Soğumuş shirataki erişmeleri sosu olan kaseye ekleyin ve her bir şeridi sos ile kaplayacak şekilde iyice karıştırın. Erişte lezzetleri güzelce emecektir. Havuç şeritlerini, salatalık şeritlerini, ince dilimlenmiş turpları ve ince dilimlenmiş kırmızı soğanı kaseye ekleyin.

Step 5

Pişmiş tavuk göğsünü iki çatal veya ellerinizi kullanarak ete doğru çekerek ısırlık parçalara ayırın. Kırılmış tavuğu kaseye ekleyin ve seçilmiş nane yapraklarını da ekleyin. İsterseniz garnish için birkaç nane yaprağı saklayın.

Step 6

Ellerinizi veya salata maşasını kullanarak tüm malzemeleri nazikçe ama iyice karıştırın, sos her şeyi eşit şekilde kapladığından emin olun. Sebzeler parlak görünmeli ve renkler kase içinde canlı ve iyi dağılmış olmalıdır.

Step 7

Servis etmeden hemen önce kavrulmuş yer fıstığını kabaca doğrayın ve çekirdekleri çıkarılmış kırmızı biberi ince doğrayın. Yer fıstığını ve biberi salatanın üzerine serpin. Optimal kan şekeri kontrolü için hemen servis edin ve yiyenleri sebzeleri önce, sonra proteini, ardından erişmeleri yemeye teşvik edin. Bu yeme sırası glukoz artışlarını en aza indirmeye yardımcı olur.