

Düşük GI Somon ve Kahverengi Pirinç Power Bowl

Omega-3 açısından zengin somonun, lifli kahverengi pirinç ve edamame ile birleştirildiği, sürdürülebilir enerji ve stabil kan şekeri seviyeleri sağlayan besin yoğun bir öğün.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 4

GL 8.3 / GI 28

Malzemeler

kahverengi basmati pirinç

dondurulmuş edamame (soya fasulyesi), çözdürülmüş

derisiz somon filetosu

salatalık, küp şeklinde doğranmış

soğan, dilimlenmiş

taze kişniş, kaba doğranmış

limon, zesti ve suyu

kırmızı biber, doğranmış ve çekirdeği çıkarılmış

düşük sodyumlu soya sosu

Talimatlar

Step 1

Kahverengi basmati pirinci soğuk su altında iyice durulayın, su berrak olana kadar. Bu, fazla nişastayı uzaklaştırır ve daha fluffy bir doku elde etmeye yardımcı olur.

Step 2

Pirinci paket talimatlarına göre uygun miktarda su ile orta boy bir tencerede pişirin. Pirinç tamamen pişmeden 3 dakika önce bir zamanlayıcı ayarlayın.

Step 3

Zamanlayıcı çaldığında, çözdürülmüş edamameyi doğrudan pirinç tenceresiyle ekleyin ve son 3 dakika boyunca pişirmeye devam edin. Bu, her iki bileşenin de mükemmel şekilde yumuşak olmasını sağlar.

Step 4

Pirinç pişerken, somon filetolarını mikrodalga uyumlu bir tabağa yerleştirin. Gevşek bir şekilde kapatın ve yüksek güçte 3 dakika boyunca mikrodalga fırında pişirin veya balık kolayca dökülene kadar ve iç sıcaklığı 145°F (63°C)'ye ulaşana kadar. Alternatif olarak, somonu tavada kızartabilir veya fırında pişirebilirsiniz.

Step 5

Pirinç ve edamame karışımını ince göz ağılı bir süzgeçte süzün, ardından pişirme işlemini durdurmak ve hızlı bir şekilde soğutmak için soğuk akan su altında durulayın. Fazla suyu çıkartın ve büyük bir karıştırma kasesine aktarın.

Step 6

Pişmiş somonu 2-3 dakika soğumaya bırakın, ardından bir çatalla derisini ve balığı ısırılık boyutlu parçalara ayırın.

Step 7

Doğranmış salatalığı, dilimlenmiş soğanı, kıyılmış kişnişi ve somon filetolarını pirinç ve edamame ile kasede ekleyin. Büyük bir kaşıkla her şeyi nazikçe katın, somonu çok fazla kırmamaya dikkat edin.

Step 8

Küçük bir kasede, limon zesti, limon suyu, doğranmış biber ve düşük sodyumlu soya sosunu iyi karışana kadar çırpın. Tatı kontrol edin ve gerekirse baharatı ayarlayın.

Step 9

Keskin sosunu salataya dökün ve eşit şekilde kaplanana kadar nazıkçe karıştırın. Oda sıcaklığında hemen servis edin veya soğuk bir versiyon için buzdolabında 2 saate kadar saklayın. Bu yemek, ertesi gün için mükemmel bir öğün hazırlığı da yapar.