

Sopa tailandesa de pollo y coco baja en índice glucémico (Tom Kha Gai)

Aromática sopa tailandesa con pollo tierno en caldo cremoso de coco, naturalmente baja en índice glucémico y antiinflamatoria. Lista en menos de una hora para mantener el azúcar en sangre estable.

Preparación: 15 min

Cocción: 50 min

Total: 65 min

Porciones: 7

GL 0.5 / GI 20

Ingredientes

Anti-inflammatory, aids digestion trozo grande de jengibre chino (galanga), pelado y picado

Low GI, supports insulin sensitivity dientes de ajo

Aromatic spice, minimal glycemic impact vainas enteras de cardamomo

Zero glycemic impact, anti-inflammatory tallos de hierba limón

Aromatic, no glycemic impact hojas de lima kaffir

Protein-rich base, zero GI caldo de pollo bajo en sodio

High protein, zero GI, slows digestion pechuga o muslos de pollo orgánico de corral, cortados en trozos de 2.5 cm

Low GI, contains beta-glucans champiñones shiitake, picados

Healthy fats, MCTs, minimal glycemic impact leche de coco orgánica sin azúcar

Umami flavor, no sugar salsa de pescado

Healthy fats, capsaicin boosts metabolism aceite de chile y hojas frescas de cilantro para decorar

Instrucciones

Step 1

Prepara la hierba limón cortando la base leñosa con un cuchillo afilado y retirando las capas exteriores duras. Corta los tallos internos tiernos en segmentos de 5 cm y reserva.

Step 2

Combina los trozos de hierba limón, el galanga picado, las hojas de lima kaffir y los dientes de ajo en una licuadora. Pulsa varias veces hasta que los ingredientes se descompongan en una pasta gruesa y fragante. Puede que necesites añadir 2-3 cucharadas de agua para ayudar en el proceso de licuado.

Step 3

Calienta una olla grande a fuego medio-alto. Añade la pasta aromática licuada y las vainas de cardamomo, revolviendo constantemente durante 1 a 2 minutos hasta que la mezcla se vuelva muy fragante y libere sus aceites esenciales. La pasta debe chisporrotear y volverse aromática pero no quemarse.

Step 4

Vierte el caldo de pollo y lleva a ebullición. Una vez hirviendo, reduce el fuego a bajo y deja que el caldo hierva suavemente durante 20 a 30 minutos, permitiendo que los aromáticos se infundan profundamente en el líquido. El caldo debe desarrollar un color dorado pálido y una fragancia intensa.

Step 5

Cuela el caldo infusionado a través de un colador de malla fina en una olla limpia grande, presionando los sólidos con el dorso de una cuchara para extraer el máximo sabor. Desecha los sólidos y devuelve el caldo colado al fuego.

Step 6

Añade los trozos de pollo y los champiñones shiitake en rodajas al caldo colado. Hierve a fuego medio-bajo durante 20 a 25 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido y tierno. El pollo debe alcanzar una temperatura interna de 74°C y los champiñones deben estar suaves y sabrosos.

Step 7

Retira la olla del fuego e incorpora la leche de coco y la salsa de pescado, mezclando hasta que esté completamente incorporado y cremoso. Prueba y ajusta el sazón si es necesario, añadiendo más salsa de pescado para salinidad o un chorrito de jugo de lima para brillo.

Step 8

Sirve la sopa en tazones y decora con un chorrito de aceite de chile y hojas frescas de cilantro. Sirve inmediatamente mientras esté caliente para obtener beneficios óptimos de azúcar en sangre. Cada porción proporciona aproximadamente 1.5 tazas de sopa con proteína equilibrada y grasas saludables.