

Zuppa di pollo con spaghetti di zucchine a basso indice glicemico

Una zuppa nutriente con brodo di ossa, pollo tenero e spaghetti di zucchine—perfetta per l'equilibrio glicemico e la salute intestinale senza picchi di carboidrati.

Preparazione: 20 min

Cottura: 480 min

Totale: 500 min

Porzioni: 22

GL 1.4 / GI 11

Ingredienti

1 gallina ruspante da brodo o pollo da arrosto

3 carote medie

4 gambi di sedano

1 cipolla grande

2 mazzi di prezzemolo fresco, legati con spago da cucina

6 foglie di alloro

grani di pepe nero

2 anici stellati interi

2 confezioni di brodo di pollo, sodio normale

zucchine, tagliate a spaghetti (1 per persona)

logifoodcoach.com/recipes/zuppa-pollo-spaghetti-zucchine-basso-indice-glicemico

sale marino q.b.

Istruzioni

Step 1

Metti il pollo intero in una pentola capiente. Taglia le carote e il sedano in pezzi grandi di circa 8 cm e disponili intorno al pollo. Taglia la cipolla in quarti e aggiungi alla pentola.

Step 2

Raccogli i rametti di prezzemolo insieme e legali saldamente con lo spago da cucina, poi mettili nella pentola insieme alle foglie di alloro. Riempì due infusori da tè o palline per spezie con i grani di pepe nero e l'anice stellato, poi immergili nella pentola. Se non hai gli infusori, aggiungi le spezie direttamente—le filtrerai più tardi.

Step 3

Versa entrambe le confezioni di brodo di pollo sugli ingredienti, poi aggiungi abbastanza acqua filtrata da coprire appena tutto nella pentola. Porta a ebollizione vivace a fuoco alto, poi riduci immediatamente a fuoco lento. Copri e mantieni una cottura dolce per 8 ore, controllando occasionalmente che il livello del liquido rimanga costante.

Step 4

Dopo la lunga cottura, rimuovi con attenzione il pollo in un piatto grande usando pinze e un mestolo forato. Schiumare eventuali impurità o grasso dalla superficie del brodo con un mestolo. Per un brodo più limpido, filtra il liquido attraverso un colino a maglia fine in una pentola pulita, scartando le verdure e gli aromi.

Step 5

Una volta che il pollo è abbastanza freddo da maneggiare, sfilaccia la carne dalle ossa usando due forchette, scartando la pelle, le ossa e la cartilagine. Assaggia il brodo e aggiusta il condimento con sale marino secondo necessità—dovrebbe essere ricco e saporito.

Step 6

Quando sei pronto per servire, tampona delicatamente gli spaghetti di zucchine con carta assorbente per rimuovere l'umidità in eccesso. Dividi gli spaghetti di zucchine crudi tra le ciotole da portata, aggiungi sopra il pollo sfilacciato, poi versa il brodo caldo su tutto. Il calore del brodo cuocerà perfettamente gli spaghetti di zucchine preservandone la consistenza e i nutrienti.

Step 7

Servi immediatamente mentre è caldo. Conserva il brodo e il pollo avanzati separatamente dagli spaghetti di zucchine crudi in contenitori ermetici in frigorifero fino a 5 giorni, o congela fino a 3 mesi. Aggiungi sempre spaghetti di zucchine freschi appena prima di servire per mantenere consistenza ottimale e benefici glicemici.