

# Zuppa thailandese di pollo al cocco a basso indice glicemico (Tom Kha Gai)

Zuppa thailandese aromatica con pollo tenero in brodo cremoso al cocco, naturalmente a basso indice glicemico e antinfiammatoria. Pronta in meno di un'ora per una glicemia stabile.

Preparazione: 15 min

Cottura: 50 min

Totale: 65 min

Porzioni: 7

GL 0.5 / GI 20

## Ingredienti

- Anti-inflammatory, aids digestion

pezzo grande di zenzero cinese (galangal), sbucciato e tritato
- Low GI, supports insulin sensitivity

spicchi d'aglio
- Aromatic spice, minimal glycemic impact

baccelli di cardamomo interi
- Zero glycemic impact, anti-inflammatory

steli di citronella
- Aromatic, no glycemic impact

foglie di lime kaffir
- Protein-rich base, zero GI

brodo di pollo a basso contenuto di sodio
- High protein, zero GI, slows digestion

petto o cosce di pollo biologico da allevamento all'aperto, tagliato a pezzi da 2-3 cm
- Low GI, contains beta-glucans

funghi shiitake, tritati
- Healthy fats, MCTs, minimal glycemic impact

latte di cocco biologico non zuccherato

**Umami flavor, no sugar** salsa di pesce

---

**Healthy fats, capsaicin boosts metabolism** olio al peperoncino e foglie di coriandolo fresco per guarnire

## Istruzioni

---

### Step 1

Prepara la citronella tagliando la base legnosa con un coltello affilato e rimuovendo gli strati esterni duri. Affetta gli steli interni teneri in segmenti da 5 cm e metti da parte.

### Step 2

Unisci i pezzi di citronella, il galangal tritato, le foglie di lime kaffir e gli spicchi d'aglio in un frullatore. Frulla più volte fino a quando gli ingredienti si scompongono in una pasta grossolana e profumata. Potrebbe essere necessario aggiungere 2-3 cucchiaini d'acqua per aiutare il processo di frullatura.

### Step 3

Scalda una pentola capiente a fuoco medio-alto. Aggiungi la pasta aromatica frullata e i baccelli di cardamomo, mescolando costantemente per 1-2 minuti fino a quando il composto diventa molto profumato e rilascia i suoi oli essenziali. La pasta dovrebbe sfrigolare e diventare aromatica ma non bruciare.

### Step 4

Versa il brodo di pollo e porta a ebollizione. Una volta che bolle, riduci il fuoco al minimo e lascia sobbollire delicatamente per 20-30 minuti, permettendo agli aromatici di infondersi profondamente nel liquido. Il brodo dovrebbe sviluppare un colore dorato pallido e una fragranza intensa.

### Step 5

Filtra il brodo infuso attraverso un colino a maglia fine in una pentola pulita e capiente, premendo sui solidi con il dorso di un cucchiaio per estrarre il massimo sapore. Scarta i solidi e riporta il brodo filtrato sul fuoco.

### Step 6

Aggiungi i pezzi di pollo e i funghi shiitake affettati al brodo filtrato. Fai sobbollire a fuoco medio-basso per 20-25 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto e tenero. Il pollo dovrebbe raggiungere una temperatura interna di 74°C e i funghi dovrebbero essere morbidi e saporiti.

### Step 7

Togli la pentola dal fuoco e incorpora il latte di cocco e la salsa di pesce, mescolando fino a quando è completamente incorporato e cremoso. Assaggia e aggiusta il condimento se necessario, aggiungendo più salsa di pesce per la sapidità o una spruzzata di succo di lime per la freschezza.

### Step 8

Versa la zuppa nelle ciotole e guarnisci con un filo d'olio al peperoncino e foglie di coriandolo fresco. Servi immediatamente mentre è calda per benefici ottimali sulla glicemia. Ogni porzione fornisce circa 350 ml di zuppa con proteine bilanciate e grassi sani.