

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

Zuppa tailandese aromaticia 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 cucchiai d'acqua per aiutare il processo di frullatura.

Step 3

Scalda una pentola capiente a fuoco medio-alto. Aggiungi la pasta aromaticha 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 aromaticha 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.