

Parelgerstrisotto met Kip en Wilde Paddenstoelen

Een bloedsuikervriendelijke variant op klassieke risotto met nootachtige parelgerst, magere kip en aardse paddenstoelen voor duurzame energie zonder glucosepiek.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 50 min

Totaal: 60 min

Porties: 4

GL 8.3 / GI 25

Ingrediënten

provides fat to slow glucose absorption boter

heart-healthy monounsaturated fat olijfolie

low-GI aromatic vegetable grote sjalotten, fijn gesneden

minimal glycemic impact knoflookteen, gehakt

lean protein slows carbohydrate absorption magere kipfilets, in stukken gesneden

GI of 35, excellent low-glycemic grain choice parelgerst

alcohol content is minimal after cooking droge witte wijn

very low GI, high fiber gemengde wilde en kastanjechampignons, gehakt

herb with no glycemic impact verse tijmblaadjes

choose low-sodium variety hete kippenbouillon

logifoodcoach.com/recipes/parelgerstrisotto-met-kip-en-wilde-paddenstoelen

fat and protein help moderate glucose response geraspte Parmezaanse kaas

optional garnish, negligible glycemic impact verse bieslook, gesnipperd

optional garnish Parmezaanse kaasschilfers

Instructies

Step 1

Verhit de boter en olijfolie samen in een grote, zware steelpan op middelhoog vuur totdat de boter smelt en zachtjes begint te schuimen.

Step 2

Voeg de fijn gesneden sjalotten en gehakte knoflook toe aan de pan met een snufje zout en vers gemalen zwarte peper. Bak ongeveer 5 minuten, af en toe roerend, totdat de sjalotten doorzichtig en geurig zijn maar niet bruin.

Step 3

Roer de stukken kipfilet door en bak 2-3 minuten, af en toe omdraaien, totdat de kip licht aan alle zijden is gesloten maar niet helemaal gaar.

Step 4

Voeg de parelgerst toe aan de pan en roer voortdurend ongeveer 1 minuut om de korrels licht te roosteren en ze te bedekken met de olie en boter, wat helpt een nootachtige smaak te ontwikkelen.

Step 5

Giet de witte wijn in en roer constant totdat de vloeistof bijna volledig door de gerst is opgenomen, wat ongeveer 2-3 minuten duurt. De wijn voegt zuurgraad toe die de rijkdom van het gerecht balanceert. Opmerking: Het alcohol verdampt volledig tijdens het koken, waardoor alleen smaak overblijft met verwaarloosbare koolhydraten.

Step 6

Voeg de gehakte paddenstoelen en verse tijmbiaadjes toe, roerend om te combineren. Giet ongeveer driekwart van de hete kippenbouillon in (ongeveer 750ml), reserveer de rest voor het later aanpassen van de consistentie.

logifoodcoach.com/recipes/parelgerstrisotto-met-kip-en-wilde-paddenstoelen

Step 7

Zet het vuur laag en handhaaf een zacht kookpunt gedurende 40-45 minuten, roerend elke 5-7 minuten om aanbranden te voorkomen. De gerst moet zacht worden maar een aangenaam kauwgevoel behouden, en het mengsel moet romig zijn maar niet waterig. Voeg indien nodig extra bouillon toe als de risotto tijdens het koken te droog lijkt.

Step 8

Haal de pan van het vuur en roer de geraspte Parmezaanse kaas door totdat gesmolten en verwerkt. Proef en stel de smaak naar wens aan met zout en peper. Serveer onmiddellijk in verwarmde kommen, gegarneerd met gesnipperde bieslook en extra Parmezaanse kaasschilfers indien gewenst. Voor het beste bloedsuikerbeheer, serveer met een groene groente bijgerecht of bladgroentensalade.