

Laagglycemische Bruine Rijst Roerbak met Kruideneierlinten

Een levendige Aziatisch geïnspireerde roerbak met nootachtige bruine basmatirijst, knapperige groenten en delicate koriandereierlinten voor stabiele bloedsuikerwaarden.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 30 min

Totaal: 45 min

Porties: 4

GL 12.4 / GI 41

Ingrediënten

Low GI (50-55) - excellent choice for blood sugar control bruine basmatirijst

Heart-healthy monounsaturated fat koolzaadolie

Anti-inflammatory, supports insulin sensitivity verse gember, geraspt

May help regulate blood glucose knoflooktenen, fijngehakt

Low GI vegetable, adds fiber lente-uitjes, fijn in de lengterichting gesneden

Low GI, high in fiber and B vitamins shiitakepaddenstoelen, gesneden

Medium GI when cooked, rich in beta-carotene wortels, fijn in stokjes gesneden

Low GI, high in vitamin C rode paprika, fijn gesneden

Protein slows glucose absorption grote eieren, geklopt

Adds moisture to omelette magere melk

logifoodcoach.com/recipes/laagglycemische-bruine-rijst-roerbak-met-kruideneierlinten

Fresh herb, negligible glycemic impact verse koriander, gehakt, plus extra voor garnering

Use reduced-sodium version natriumarme sojasaus

Healthy fat for flavor geroosterde sesamolie

Contains sugar - use sparingly or substitute with fresh chili chilipasta

Adds protein, healthy fats, and minerals sesamzaadjes, geroosterd

Instructies

Step 1

Spoel de bruine basmatirijst goed onder koud water totdat het water helder is. Kook volgens de pakketaanwijzingen (meestal 25-30 minuten in kokend water), giet goed af en zet opzij. Spoelen verwijdert overtollig zetmeel en helpt een lager glycemisch respons te bereiken.

Step 2

Terwijl de rijst kookt, bereidt u alle groenten voor: rasp de gember, hak de knoflook fijn, snijd de lente-uitjes in de lengterichting in dunne stroken, snijd de shiitakepaddenstoelen, snijd de wortels in dunne luciferstokjes en snijd de rode paprika in dunne stroken. Alles klaar hebben zorgt voor snelle, gelijkmatige bereiding.

Step 3

Verhit 2 theelepels koolzaadolie in een grote wok of braadpan op hoog vuur totdat het glinster. Voeg de geraspte gember en gehakte knoflook toe, roer constant 1 minuut totdat het geurig is maar niet bruin. De aromatische stoffen zullen de olie met smaak doordrenken.

Step 4

Voeg alle voorbereide groenten—lente-uitjes, shiitakepaddenstoelen, wortels en rode paprikastukken—toe aan de hete wok. Roerbak op hoog vuur gedurende 3-4 minuten, roer regelmatig, totdat de groenten gaar-knapperig zijn en licht aangebrand aan de randen. Houd ze in beweging om branden te voorkomen terwijl u de knapperigheid behoudt.

Step 5

Terwijl de groenten koken, klopt u de eieren, gehakte koriander en een snufje zwarte peper in een kom. Verhit de resterende 1 theelepel koolzaadolie in een kleine antiaanbakpan op matig-laag vuur. Giet het eimengsel erin, roer eenmaal voorzichtig, laat het dan 2-3 minuten ongestoord koken totdat het bijna gaar is met slechts een lichte trilling bovenop.

Step 6

Draai het omelet voorzichtig om met behulp van een groot bord of spatel, en kook de andere kant 1-2 minuten totdat het volledig gaar is en licht goudbruin. Zet over op een snijplank en snijd in dunne linten of stroken. Zet opzij voor garnering.

Step 7

Voeg de gekookte bruine rijst toe aan de wok met de groenten. Druppel de sojasaus, geroosterde sesamololie en suikervrije chilipasta erin. Roer alles samen op matig-hoog vuur gedurende 2-3 minuten totdat de rijst warm is en goed bedekt met de kruiden. Proef en pas de kruiding aan indien nodig.

Step 8

Verdeel de geroerbakte rijst en groenten over vier kommen. Top elke portie met de eierlinten, een sprinkeling geroosterde sesamzaadjes en verse korianderblaadjes. Voor optimaal bloedsuikerbeheer moedigt u diners aan om eerst het eiwitrijke omelet en vezelrijke groenten te eten, gevolgd door de rijst.