

Gevulde paprika's met buffalo chicken (laag-glycemisch)

Eiwitrijke paprika's gevuld met pittige buffalo chicken en afgemaakt met zuivelvrije ranch. Een bloedsuikervriendelijk avondeten dat vullend en heerlijk is!

Vorbereiding: 15 min

Koken: 50 min

Totaal: 65 min

Porties: 6

GL 1.4 / GI 26

Ingrediënten

Low GI (40) - excellent non-starchy vegetable base grote paprika's, elke kleur, in de lengte gehalveerd en ontpit

High protein, zero glycemic impact - use rotisserie chicken for convenience gekookte, gesnipperde kip

Healthy fats slow glucose absorption - choose avocado oil mayo for best quality mayonaise

Zero glycemic impact - capsaicin may improve insulin sensitivity Frank's Red Hot Sauce of buffalo saus

Minimal glycemic impact, adds flavor depth knoflookpoeder

Minimal glycemic impact, enhances savory notes uienpoeder

No glycemic impact - adjust to taste grof zout

No glycemic impact - adds subtle heat zwarte peper

logifoodcoach.com/recipes/gevulde-paprikas-met-buffalo-chicken-laag-glycemisch

Optional - adds cheesy flavor with B vitamins, low glycemic impact voedingsgist

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and color bosuitjes, witte en lichtgroene delen dun gesneden

Choose sugar-free version to maintain low glycemic profile zuivelvrije ranch dressing om te serveren

No glycemic impact - adds brightness and nutrients verse kruiden om te serveren (peterselie, bieslook of dille)

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 190°C. Vet een ovenschaal van ongeveer 23x33 cm of een grote ovenbestendige koekenpan licht in met bakspray of olie.

Step 2

Bereid de paprika's voor door ze in de lengte door de steel te halveren en verwijder alle zaadjes en witte vliesjes. Leg de paprikahelften met de snijkant naar boven in je ovenschaal, dicht tegen elkaar aan.

Step 3

Meng in een grote kom de gesnipperde kip, mayonaise, buffalo saus, knoflookpoeder, uienpoeder, zout en zwarte peper. Voeg de voedingsgist toe als je die gebruikt, samen met de gesneden bosuitjes. Roer alles goed door elkaar tot de kip gelijkmatig bedekt is en het mengsel goed vermengd is. Proef en pas de smaak aan, voeg meer hete saus toe voor extra pit of zout naar behoefte.

Step 4

Verdeel het buffalo chicken mengsel gelijkmatig over de zes paprikahelften, schep het royaal in elke holte en druk het voorzichtig aan om volledig te vullen. Stapel eventueel extra vulling erop.

Step 5

Bedek de ovenschaal stevig met aluminiumfolie. Bak 30 minuten, zodat de paprika's logifoodcoach.com/recipes/gevulde-paprikas-met-buffalo-chicken-laag-glycemisch beginnen te verzachten en de vulling goed warm wordt.

Step 6

Verwijder de folie en bak nog eens 20 minuten onbedekt, tot de paprika's zacht zijn als je er met een vork in prikt en de vulling borrelt met licht gebruide randjes.

Step 7

Haal uit de oven en laat 5 minuten rusten. Druppel royaal zuivelvrije ranch dressing over elke gevulde paprika en garneer met extra gesneden bosuitjes en vers gehakte kruiden. Serveer direct terwijl het nog warm is.