

Gevulde paprika's met buffalo chicken voor een lage bloedsuikerspiegel

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

Vorbereiding: 15 min

Koken: 50 min

Totaal: 65 min

Porties: 6

GL 1.4 / GI 26

Ingrediënten

Low GI vegetable (GI: 40), excellent for blood sugar control grote paprika's, elke kleur, in de lengte gehalveerd en ontpit

High protein, zero glycemic impact, promotes satiety gekookte kipfilet in reepjes

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

Minimal carbs, capsaicin may improve insulin sensitivity Frank's Red Hot Sauce of buffalo saus

Negligible glycemic impact, adds flavor without sugar knoflookpoeder

Minimal carbs, enhances savory flavor uienpoeder

No glycemic impact, essential for flavor balance zeezout

Zero glycemic impact, aids digestion zwarte peper

logifoodcoach.com/recipes/gevulde-paprikas-met-buffalo-chicken-voor-een-lage-bloedsuikerspiegel

Low-carb, adds umami and B-vitamins without affecting blood sugar gistpoeder

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and nutrients lente-uitjes, wit en lichtgroen gedeelte in dunne plakjes, plus extra voor garnering

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

Zero glycemic impact, adds freshness and antioxidants verse kruiden om te serveren (peterselie, bieslook of dille)

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 190°C. Vet een grote ovenschaal of ovenbestendige koekenpan licht in met bakspray of een dun laagje olie.

Step 2

Bereid de paprika's voor door ze in de lengte door de steel te halveren. Verwijder alle zaadjes en witte vliesjes. Leg de paprikahalften met de snijkant naar boven in je voorbereide ovenschaal, dicht tegen elkaar aan zodat ze elkaar ondersteunen tijdens het bakken.

Step 3

Meng in een grote kom de kipfilet, mayonaise, buffalo saus, knoflookpoeder, uienpoeder, zout en zwarte peper. Voeg het gistpoeder toe indien gebruikt, en schep de gesneden lente-uitjes erdoor. Meng alles grondig tot de kip gelijkmatig bedekt is en het mengsel goed gecombineerd is. Proef en pas de kruiding aan, voeg meer hete saus toe voor extra pit of zout om de smaak te versterken.

Step 4

Verdeel het buffalo chicken mengsel gelijkmatig over de zes paprikahalften, gebruik ongeveer $\frac{2}{3}$ tot $\frac{3}{4}$ kop vulling per paprika. Druk de vulling stevig in elke paprikaholte en maak er een lichte heuvel van bovenop voor royale porties.

Step 5

Dek de ovenschaal stevig af met aluminiumfolie. Bak 30 minuten om de paprika's te laten logifoodcoach.com/recipes/gevulde-paprikas-met-buffalo-chicken-voor-een-lage-bloedsuikerspiegel beginnen zacht worden en de smaken te laten samensmelten.

Step 6

Verwijder de folie en bak nog eens 20 minuten zonder deksel, tot de paprika's zacht zijn wanneer je er met een vork in prikt en de vulling aan de randen borrelt met licht gebruide plekjes bovenop.

Step 7

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

Step 8

GLYCEMISCHE TIP: Voor optimale bloedsuikercontrole serveer je deze gevulde paprika's met een grote gemengde groene salade met olijfolie vinaigrette. Eet eerst de salade om het vezelvoordeel te maximaliseren en glucoseopname uit de maaltijd te vertragen. Controleer altijd de etiketten van hete saus om er zeker van te zijn dat er geen toegevoegde suikers in zitten, aangezien sommige commerciële merken 1-2g suiker per portie bevatten die de bloedglucose kunnen beïnvloeden.