

Kip fajitas met lage glycemische index en volkoren tortilla's

Kleurrijke Mexicaans geïnspireerde fajitas met magere kip, kleurrijke paprika's en vezelrijke volkoren tortilla's voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 8 min

Totaal: 23 min

Porties: 12

GL 10.7 / GI 28

Ingrediënten

Low GI, adds acidity to slow digestion limoensap, vers geperst

Supports blood sugar regulation teentjes knoflook, fijngehakt

May boost metabolism chilipoeder

Anti-inflammatory spice gemalen komijn

Lean protein, zero glycemic impact kipfilets zonder bot en vel, in reepjes van 0,5 cm gesneden

Low GI vegetable, adds fiber grote ui, in dunne plakjes gesneden

Very low GI, high in vitamin C groene paprika, in dunne reepjes gesneden

Very low GI, rich in antioxidants rode paprika, in dunne reepjes gesneden

Medium GI (50-55), high fiber slows absorption volkoren tortilla's, 20 cm

logifoodcoach.com/recipes/kip-fajitas-met-lage-glycemische-index-en-volkoren-tortillas

Low GI, vegetable-based condiment verse salsa

Minimal glycemic impact, adds creaminess vetvrije zure room

Protein and fat slow carb absorption magere geraspte cheddar kaas

Instructies

Step 1

Bereid de marinade door limoensap, fijngehakte knoflook, chilipoeder en gemalen komijn in een grote mengkom te kloppen tot alles goed gemengd is.

Step 2

Voeg de kipreepjes toe aan de marinade en meng goed zodat elk stukje gelijkmatig bedekt is. Laat 15 minuten marineren op kamertemperatuur terwijl je de groenten voorbereidt.

Step 3

Verhit een grote koekenpan of grillpan op middelhoog vuur. Zodra deze heet is, voeg je de gemarineerde kipreepjes in één laag toe, werk indien nodig in batches om overbevolking te voorkomen.

Step 4

Bak de kip ongeveer 3 minuten, af en toe roerend, tot het vlees niet meer roze is en licht goudbruine randjes begint te krijgen.

Step 5

Voeg de gesneden uien en paprikareepjes toe aan de pan met de kip. Blijf 3 tot 5 minuten bakken, regelmatig roerend, tot de groenten beetgaar zijn en de kip een kerntemperatuur van 74°C bereikt.

Step 6

Terwijl de vulling bakt, verwarm je de volkoren tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking, in een droge koekenpan, magnetron, of gewikkeld in folie in een lage oven.

Step 7

Verdeel het kip- en groentemengsel gelijkmatig over de 12 verwarmde tortilla's, plaats ongeveer een halve kop vulling in het midden van elke tortilla.

Step 8

Beleg elke portie met 2 theelepels salsa, 2 theelepels vetvrije zure room en 2 theelepels geraspte cheddar kaas. Rol de tortilla's strak op, vouw de zijkanten naar binnen en serveer direct. Voor een betere bloedsuikercontrole, eet eerst het eiwit en de groenten en eindig dan met de tortilla.