

Laagglycemische Vietnamese Garnalen- en Groentennoedelschaal

Een verfrissende Aziatisch geïnspireerde salade met sappige garnalen, knapperige groenten en rijstnoedels in een pittige limoendressing—perfect voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 7 min

Totaal: 22 min

Porties: 2

GL 12.5 / GI 55

Ingrediënten

Medium GI (56-69) - portion controlled for glycemic management rijstnoedels, gedroogd

Low GI, high in fiber and beta-carotene kleine wortels, in dunne luciferstokjes gesneden

Low GI, adds flavor without affecting blood sugar lente-uitjes, dun gesneden

May support healthy glucose metabolism verse koriander, gehakt

Aromatic herb with minimal glycemic impact verse muntblaadjes, gehakt

High protein, zero GI - helps stabilize blood sugar gekookte garnalen in chili, limoen en koriander

Negligible glycemic impact sojasaus met minder zout

Adds umami depth without affecting glucose visnaam

High GI - minimal amount used, consider reducing further or substituting with stevia

lichte zachte bruine suiker/recipes/laagglycemische-vietnamese-garnalen-en-groentennoedelschaal

Low GI, vitamin C rich, enhances flavor naturally limoen, rasp en sap

Instructies

Step 1

Breng een ketel water aan de kook. Plaats de gedroogde rijstnoedels in een grote hittebestendige kom en giet het kokende water erover, zorg ervoor dat ze volledig ondergedompeld zijn.

Step 2

Laat de noedels 5-7 minuten volgens de pakketaanwijzingen weken tot ze zacht zijn maar nog iets stevig. Giet de noedels af in een vergiet en spoel ze onmiddellijk onder koud stromend water om het kookproces te stoppen en overtollig zetmeel te verwijderen. Deze afkoelstap helpt het glycemisch effect te verlagen door resistente zetmeel te creëren.

Step 3

Terwijl de noedels weken, bereid je groenten voor. Schil de wortels en snijd ze in dunne luciferstokjes van ongeveer 5cm lang. Trim en snijd de lente-uitjes dun schuin. Hak de koriander en muntblaadjes grof, bewaar enkele hele bladeren voor garnering als gewenst.

Step 4

Bereid in een kleine mengkom de dressing door de sojasaus, visnaam, kokosnootsuiker, limoenzest en limoensap te mengen tot de suiker volledig is opgelost. De kokosnootsuiker biedt zachte zoetheid met een lager glycemisch effect dan gewone suiker. Proef en pas de kruiding aan indien nodig, voeg meer limoensap toe voor zuurheid of een snufje stevia als extra zoetheid gewenst is zonder de bloedsuiker te beïnvloeden.

Step 5

Breng de afgekoelde en afgegoten noedels over naar een grote serveerkom. Voeg de wortellucifers, gesneden lente-uitjes, gehakte koriander en muntblaadjes toe aan de noedels.

Step 6

Voeg de gekookte garnalen met hun chili-, limoen- en koriandermarinade toe aan het noedel- en groentenmengsel. De garnalen moeten kamertemperatuur of gekoeld zijn.

logifoodcoach.com/recipes/laagglycemische-vietnamese-garnalen-en-groentennoedelschaal

Step 7

Giet de bereide dressing over de hele salade. Gebruik tang of twee grote lepels om alles goed door elkaar te mengen, zorg ervoor dat de dressing alle noedels, groenten en garnalen gelijkmatig bedekt.

Step 8

Verdeel de salade tussen twee serveer kommetjes of maaltijdprepcontainers. Voor optimaal bloedsuikerbeheer eet je eerst de groenten en garnalen op, dan de noedels. Deze eetvolgordevolgorde helpt de koolhydraatopname te vertragen. Deze salade kan onmiddellijk genoten worden of tot 24 uur in de koelkast bewaard worden—de smaken zullen prachtig ontwikkelen naarmate het staat.