

Kip- en Witte Bonenschotel met Lage Glycemische Index

Een hartige, bloedsuikervriendelijke kipschotel vol vezels uit bonen en groenten die je lang verzadigd houdt zonder snelle bloedsuikerstijging.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 60 min

Totaal: 80 min

Porties: 4

GL 16.2 / GI 28

Ingrediënten

For browning chicken and vegetables zonnebloemolie

Provides protein and healthy fats for blood sugar stability kippendijen zonder vel, schoongemaakt en in stukken gesneden

Medium-GI vegetable, adds natural sweetness ui, fijngehakt

Medium-GI root vegetable, high in fiber wortels, fijngehakt

Very low-GI, adds crunch and minerals selderijstengels, fijngehakt

Aromatic herb with antioxidant properties verse tijmblaadjes of 1/2 tl gedroogde tijm

Adds depth of flavor laurierblad, vers of gedroogd

Liquid base for the casserole groente- of kipbouillon, bij voorkeur natriumarm

Low-GI legume, excellent source of fiber and plant protein blikje witte bonen, uitgelekt en gespoeld

logifoodcoach.com/recipes/kip-en-witte-bonenschotel-met-lage-glycemische-index

For garnish and added nutrients verse peterselie, gehakt

Instructies

Step 1

Verhit de zonnebloemolie in een grote, zware braadpan of Dutch oven op middelhoog vuur tot het glinster maar niet rook.

Step 2

Voeg de kippendijstukken in een enkele laag toe en bak ze 3-4 minuten zonder te roeren tot ze goudbruin zijn aan de onderkant. Draai de stukken om en bak ze nog ongeveer 3 minuten aan de andere kant. De kip hoeft op dit moment niet helemaal gaar te zijn.

Step 3

Voeg de fijngehakte ui, wortels en selderij toe aan de pan met de kip. Zet het vuur laag en bak 5-6 minuten, af en toe roerend, tot de groenten beginnen te verzachten en de uien doorzichtig worden.

Step 4

Leg de tijmblaadjes en laurierblad in het groentenmengsel, giet dan de bouillon erin. Roer goed om alle ingrediënten te combineren en schraap eventuele aangebrande stukjes van de bodem van de pan voor extra smaak.

Step 5

Breng het mengsel aan de kook, zet het vuur dan onmiddellijk laag. Dek de pan af met een goed sluitend deksel en laat zachtjes 40 minuten sudderen, af en toe roerend, tot de kip volledig mals en gaar is.

Step 6

Voeg de uitgelekte witte bonen toe aan de schotel en roer voorzichtig om ze gelijkmatig te verdelen. Laat nog 5-7 minuten zonder deksel sudderen om de bonen op te warmen en de saus iets in te dikken.

Step 7

Haal van het vuur en verwijder de tijmblaadjes en laurierblad. Proef en breng op smaak met zout en zwarte peper indien nodig.

Step 8

Bestrooi ruim met vers gehakte peterselie voor het serveren. Voor optimaal bloedsuikerbeheer serveer je met een kleine portie volkorenbrood of geniet je ervan als een compleet gerecht op zichzelf. De schotel kan afgekoeld en tot 3 maanden in porties worden ingevroren.