

Volkorentarwe fettuccine met gesauteerde snijbiet en champignons (lage glycemische index)

Een bloedsuikervriendelijke Italiaanse pasta met voedzame snijbiet, aardse champignons en volkorentarwe fettuccine voor langdurige energie zonder piek.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 20 min

Totaal: 35 min

Porties: 4

GL 15.6 / GI 35

Ingrediënten

Healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption extra vierge olijfolie

Lower GI than onions, adds sweet depth sjalotten, fijngehakt

May improve insulin sensitivity teentjes knoflook, in dunne plakjes

Low GI, high in beta-glucans for blood sugar control kastanjechampignons of gewone champignons, in plakjes

Rich in magnesium and alpha-lipoic acid for glucose metabolism verse snijbiet, stelen verwijderd, bladeren gehakt in stukjes van 2,5 cm

GI: 37-42, significantly lower than white pasta (GI: 58-65) volkorentarwe fettuccine, ongekookt

Contains piperine which may enhance nutrient absorption versgemalen zwarte peper

logifoodcoach.com/recipes/volkorentarwe-fettuccine-met-gesauteerde-snijbiet-en-champignons

Instructies

Step 1

Breng een grote pan water aan de kook voor de pasta. Bereid ondertussen alle groenten voor: hak de sjalotten fijn, snijd de knoflookteentjes en champignons in dunne plakjes, en hak de snijbietbladeren grof in hapklare stukjes, gooi de taaie stelen weg.

Step 2

Verhit de olijfolie in een grote, diepe koekenpan op middelhoog vuur tot deze glimt. Voeg de gehakte sjalotten toe en bak 2-3 minuten tot ze glazig en geurig worden, roer af en toe om bruinen te voorkomen.

Step 3

Voeg de gesneden knoflook en champignons toe aan de koekenpan. Blijf 4-5 minuten bakken, roer regelmatig, tot de champignons hun vocht afgeven en aan de randen goudbruin beginnen te worden. De groenten moeten mals en geurig zijn.

Step 4

Voeg de volkorentarwe fettuccine toe aan het kokende water en kook 10-12 minuten tot al dente, volg de aanwijzingen op de verpakking. Bewaar voordat je afgieten 1/4 kopje van het zetmeelrijke kookwater in een maatbeker—dit helpt een fluweelzachte saus te maken.

Step 5

Terwijl de pasta kookt, voeg je alle gehakte snijbiet toe aan de koekenpan met het champignonmengsel. Verlaag het vuur naar middel-laag en dek de pan af. Kook 3 minuten, gebruik dan een tang om de snijbiet om te keren, verplaats de verwelkte bladeren naar boven en ongekookte bladeren naar beneden. Dek af en kook nog eens 3 minuten tot alle bladeren volledig verwelkt en mals zijn. Breng op smaak met zeezout.

Step 6

Giet de gekookte pasta goed af in een vergiet en doe terug in de lege pan. Voeg het gesauteerde snijbiet- en champignonmengsel toe samen met het bewaarde pastawater.

Schep alles 1-2 minuten stevig door elkaar tot de pasta gelijkmatig bedekt is en de saus aan de noedels kleeft.

Step 7

Verdeel de pasta over vier voorverwarmde diepe borden. Bestrooi elke portie met een royale maling versgemalen zwarte peper en 1 eetlepel geraspte parmezaanse kaas. Serveer direct terwijl het nog warm is.

Step 8

Voor optimale bloedsuikercontrole eet je eerst de groenten en bladgroenten, daarna de pasta. Deze eetvolgorde kan post-maaltijd glucosepieken met maar liefst 73% verminderen vergeleken met het eerst eten van de pasta. Overweeg gegrilde kip, witte vis of cannellinibonen toe te voegen om de glycemische respons verder te matigen.