

Groene kip chili met witte bonen en lage glycemische index

Een bloedsuikervriendelijke Mexicaans geïnspireerde soep met magere kip, vezelrijke witte bonen en pittige salsa verde die je glucosewaarden niet laat pieken.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 36 min

Totaal: 51 min

Porties: 6

GL 7.4 / GI 22

Ingrediënten

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption extra vierge olijfolie

Low GI vegetable, adds fiber kleine gele ui, in blokjes

Very low GI, high in vitamin C groene paprika, in blokjes

Capsaicin may improve insulin sensitivity jalapeño, ontpit en fijngehakt

May help regulate blood sugar teentjes knoflook, fijngehakt

Choose low-sodium to control blood pressure kippenbouillon, bij voorkeur natriumarm

Low GI (35-40), high in resistant starch and fiber witte bonen (navy, cannellini of great northern), uitgelekt en afgespoeld

Lower sugar than tomato-based salsas salsa verde, zelfgemaakt of uit de winkel

Adds flavor without sugar groene chilis uit blik

logifoodcoach.com/recipes/groene-kip-chili-met-witte-bonen-en-lage-glycemische-index

Lean protein stabilizes blood sugar kipfilet zonder bot en vel, in blokjes van 5 cm

Anti-inflammatory spice gemalen komijn

Metabolism-boosting properties chilipoeder

Adjust to taste zeezout

Vitamin C, brightens flavors vers limoensap

Healthy fats further lower glycemic response rijpe avocado, in blokjes, om te serveren

Antioxidants and fresh flavor verse koriander, fijngehakt, om te serveren

Instructies

Step 1

Verhit de extra vierge olijfolie in een grote pan met dikke bodem of braadpan op middelhoog vuur tot het glimt, ongeveer 2 minuten.

Step 2

Voeg de gele ui in blokjes en de groene paprika toe aan de pan. Bak de groenten al roerend tot ze zacht worden en de ui glazig wordt, ongeveer 5 minuten.

Step 3

Roer de fijngehakte jalapeño en knoflook erdoor en bak nog een minuut tot de knoflook geurig en aromatisch wordt. Zorg ervoor dat de knoflook niet bruin wordt.

Step 4

Giet de kippenbouillon erbij en voeg dan de uitgelekte witte bonen, salsa verde, groene chilis uit blik, kipblokjes, komijn, chilipoeder en zeezout toe. Roer alles goed door elkaar.

Step 5

Zet het vuur hoog en breng de soep aan de kook. Zodra het kookt, verlaag je het vuur naar middel-laag om zachtjes te laten sudderen.

Step 6

Dek de pan gedeeltelijk af en laat 30 minuten sudderen, af en toe roerend, tot de kip helemaal gaar en mals is. De kerntemperatuur van de kip moet 75°C bereiken.

Step 7

Haal de pan van het vuur en roer het verse limoensap erdoor. Proef en voeg indien nodig extra zout toe.

Step 8

Schep de hete soep in individuele kommen en garneer elke portie met avocado in blokjes en fijngehakte verse koriander. Voor de beste bloedsuikercontrole eet je de soep met avocado langzaam en overweeg je eerst een kleine groene salade te eten om de glucoseopname verder te matigen.