

# Groene kip-chili met witte bonen en lage glycemische index

Een bloedsuikervriendelijke Mexicaans geïnspireerde soep met magere kip, vezelrijke witte bonen en levendige groene pepers in een pittige tomatillo-bouillon.

Vorbereitung: 15 min

Koken: 36 min

Totaal: 51 min

Porties: 6

GL 7.4 / GI 22

## Ingrediënten

- Heart-healthy fat that slows glucose absorption

extra vergine olijfolie
- Low GI vegetable, adds flavor without spiking blood sugar

kleine gele ui, in blokjes
- Very low glycemic impact, high in vitamin C

groene paprika, in blokjes
- Capsaicin may improve insulin sensitivity

jalapeño, ontpit en fijngehakt
- May help regulate blood sugar levels

teentjes knoflook, fijngehakt
- Choose low-sodium to control blood pressure

kippenbouillon, bij voorkeur natriumarm
- Low GI (35), high in resistant starch and fiber

witte bonen (navy, cannellini of great northern), uitgelekt en afgespoeld
- Tomatillo-based, lower glycemic than tomato sauces

salsa verde, zelfgemaakt of uit de winkel
- Minimal carbohydrates, adds depth of flavor

groene pepers uit biologische-glycemische-index

**Lean protein with zero glycemic impact** kipfilet zonder bot en vel, in blokjes van 5 cm

---

**May help improve glycemic control** gemalen komijn

---

**Adds warmth without affecting blood sugar** chilipoeder

---

**Adjust to taste, use less if watching sodium** zeezout

---

**Citric acid may lower glycemic response** vers limoensap (van 1 limoen)

---

**Healthy fats slow glucose absorption significantly** rijpe avocado, in blokjes, voor serveren

---

**Fresh herb with negligible carbohydrates** verse koriander, fijngehakt, voor serveren

---

## Instructies

---

### Step 1

Verhit de extra vergine olijfolie in een grote pan met dikke bodem of braadpan op middelhoog vuur totdat het glimt, ongeveer 2 minuten. Dit gezonde vet vormt de smaakvolle basis van je soep.

### Step 2

Voeg de gesneden gele ui en groene paprika toe aan de pan. Bak de groenten, af en toe roerend, tot ze zacht worden en de ui glazig wordt, ongeveer 5 tot 6 minuten. Deze groenten met lage glycemische index leveren vezels zonder de bloedsuiker te laten pieken.

### Step 3

Roer de fijngehakte jalapeño en knoflook erdoor en bak nog een minuut tot het geurig is. De aromatische stoffen die vrijkomen verdiepen het smaakprofiel, terwijl de capsaïcine in de jalapeño kan helpen de insulinegevoeligheid te verbeteren.

### Step 4

Giet de kippenbouillon erbij en voeg dan de uitgelekte witte bonen, salsa verde en groene pepers uit blik toe. Roer om alle ingrediënten goed te mengen. De witte bonen leveren resistent zetmeel en oplosbare vezels die stabiele bloedsuikerspiegels ondersteunen.

---

### Step 5

Voeg de kipblokjes, gemalen komijn, chilipoeder en zeezout toe aan de pan. Roer alles goed door elkaar, verhoog dan het vuur naar hoog en breng het mengsel aan de kook.

### Step 6

Zodra het kookt, verlaag je het vuur naar middel-laag om zachtjes te laten sudderen. Dek gedeeltelijk af en kook 30 minuten, af en toe roerend, tot de kip gaar en mals is. De kip moet een kerntemperatuur van 75°C bereiken.

### Step 7

Haal de pan van het vuur en roer het verse limoensap erdoor. Het citroenzuur maakt de smaken helderder en kan helpen de glycemische respons van de maaltijd te matigen.

### Step 8

Schep de soep in individuele kommen en garneer elke portie royaal met avocadoblokjes en fijngehakte verse koriander. De gezonde vetten uit de avocado zijn cruciaal voor het vertragen van glucoseopname—sla deze stap niet over voor optimaal bloedsuikerbeheer.