

Wilde rijst bowl met geroosterde wortelgroenten en kruidenkip

Een voedzame maaltijd in één kom met wilde rijst, geroosterde groenten en magere kip—speciaal samengesteld om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en toch lekker te smaken.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 55 min

Totaal: 75 min

Porties: 4

GL 12.5 / GI 32

Ingrediënten

healthy monounsaturated fat to slow glucose absorption koolzaadolie, verdeeld

moderate GI when cooked with fat and protein wortels, in plakjes

low GI, adds flavor without spiking blood sugar ui, gesnipperd

negligible carbs, adds umami and satiety verse champignons, in plakjes

antioxidant-rich herb verse peterselie, fijngehakt

GI 45-57, excellent low-glycemic grain choice ongekookte wilde rijst

omega-3 fats slow glucose absorption walnoten, gehakt

may improve insulin sensitivity versgemalen zwarte peper

provides flavor without added sodium kippenbouillon zonder zout

lean protein stabilizes blood sugar kipfilets zonder vel

logifoodcoach.com/recipes/wilde-rijst-bowl-met-geroosterde-wortelgroenten-en-kruidenkip

moderate GI, rich in nitrates for circulation rode bieten, in blokjes

moderate GI, high in fiber and vitamin A pompoen, geschild en in blokjes

negligible carbs, mineral-rich bietenblad, gehakt

may improve insulin sensitivity balsamicoazijn

use unsweetened to minimize sugar impact gedroogde cranberries, ongezoet

Instructies

Step 1

Zet een grote pan op middelhoog vuur en voeg 1 eetlepel koolzaadolie toe. Zodra de olie glanst, voeg je de wortelplakjes, gesnipperde ui, champignons en fijngehakte peterselie toe. Bak de groenten 8-10 minuten, af en toe roerend, tot de ui glazig wordt en goudbruine randjes krijgt.

Step 2

Voeg de wilde rijst, gehakte walnoten, zwarte peper, 0,5 theelepel zeezout en kippenbouillon toe aan de gebakken groenten. Roer goed door en verhoog het vuur om het mengsel aan de kook te brengen. Zodra het kookt, zet je het vuur laag, doe je een goed sluitend deksel op de pan en laat je het 40-45 minuten sudderen tot de wilde rijst zacht is en het grootste deel van de vloeistof heeft opgenomen. Haal van het vuur en laat afgedekt 5 minuten staan.

Step 3

Terwijl de rijst kookt, maak je de kruidenkorst door de gedroogde tijm, gedroogde rozemarijn en resterende 0,25 theelepel zeezout in een klein kommetje te mengen. Dep de kipfilets droog met keukenpapier en wrijf ze rondom in met het kruidenmengsel. Verhit 1 eetlepel van de resterende koolzaadolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg de gekruide kipfilets in de hete pan en bak ze 5-6 minuten per kant tot ze goudbruin zijn en de kerntemperatuur 75°C bereikt. Leg de gebakken kip op een snijplank, dek af met folie en laat 5 minuten rusten voordat je hem snijdt.

Step 4

Gebruik dezelfde koekenpan met het smaakvolle braadvocht van de kip en voeg de resterende 1 eetlepel koolzaadolie toe samen met de bietenblokjes en pompoenblokjes. Bak op middelhoog vuur 15-20 minuten, elke 3-4 minuten roerend, tot de pompoen gekarameliseerde randjes krijgt en beide groenten gaar zijn. De natuurlijke suikers vormen een mooie glazuurlaag op de bodem van de pan.

Step 5

Voeg het gehakte bietenblad, balsamicoazijn en ongezoete gedroogde cranberries toe aan de geroosterde groenten. Roer 1-2 minuten tot het blad slinkt en zacht wordt. Voeg het gekookte wilde rijstmengsel toe aan de pan en schep alles voorzichtig door elkaar, waarbij je de gekarameliseerde stukjes van de bodem losschraapt om die smaken door het hele gerecht te verdelen.

Step 6

Verdeel het groente- en rijstmengsel gelijkmatig over vier kommen, ongeveer 1,5 kopje per portie. Snijd de geruiste kipfilets schuin in plakken van een centimeter dik en verdeel ze over elke kom, ongeveer 170 gram kip per portie. Voor optimale controle over je bloedsuiker eet je eerst de kip en groenten, en eindig je met de wilde rijst. Serveer direct terwijl het nog warm is.