

Kip- en bloemkoolrijstsoep met lage glycemische index

Een voedzame, bloedsuikervriendelijke soep met malse kip en bloemkoolrijst in een hartige kruidenbouillon die je glucosewaarden niet laat pieken.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 22 min

Totaal: 32 min

Porties: 4

GL 1.1 / GI 25

Ingrediënten

Heart-healthy monounsaturated fat, helps slow glucose absorption avocado-olie

Low GI vegetable, high in fiber stengels bleekselderij, gesneden

Contains chromium which supports insulin function gesnipperde uien

May help improve insulin sensitivity teentjes knoflook, fijngehakt

Anti-inflammatory herb gedroogde tijmblaadjes

Adds flavor without affecting blood sugar paprikapoeder

Provides savory base without carbohydrates kippenbouillon, natriumarm

Protein and healthy fats slow glucose absorption kipfilet zonder bot en vel, in blokjes

GI of ~15, excellent low-carb rice substitute bloemkoolrijst

Season to taste, no glycemic impact zout en zwarte peper

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

Instructies

Step 1

Zet een grote soeppan of braadpan op middelhoog vuur en voeg de avocado-olie toe. Laat het ongeveer 30 seconden opwarmen tot het glimt.

Step 2

Voeg de gesneden bleekselderij en uien toe aan de pan. Breng goed op smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Bak de groenten onder af en toe roeren ongeveer 5 minuten tot ze zacht worden en de uien glazig zijn.

Step 3

Roer de fijngehakte knoflook, gedroogde tijm en paprikapoeder erdoor. Blijf 1 minuut bakken onder constant roeren, tot de knoflook geurig is en de kruiden goed verdeeld zijn door de groenten.

Step 4

Giet de kippenbouillon erbij en verhoog het vuur naar middelhoog. Breng het mengsel aan de kook, wat ongeveer 3-4 minuten duurt.

Step 5

Voeg de kipblokjes toe aan de kokende bouillon. Verlaag het vuur om zachtjes te laten sudderen. Kook 8 minuten en roer af en toe om gelijkmatig te garen.

Step 6

Voeg de bloemkoolrijst toe aan de soep en roer goed door. Blijf nog 4 minuten sudderen tot de bloemkool zacht maar niet papperig is en de kip helemaal gaar is zonder roze plekken.

Step 7

Proef de soep en breng op smaak met extra zout en peper indien nodig. Voor optimaal bloedsuikerbeheer serveer je de soep direct in voorverwarmde kommen. Overweeg eerst de groenten en het eiwit te eten en daarna de bouillon op te drinken.