

Kip-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 24

Ingrediënten

Heart-healthy monounsaturated fat that doesn't affect blood sugar avocado-olie

Low GI vegetable, high in fiber stengels bleekselderij, gehakt

Low to medium GI, adds flavor and antioxidants gele ui, fijngesneden

To taste zeezout

To taste zwarte peper

Low GI, supports insulin sensitivity teentjes knoflook, fijngehakt

Anti-inflammatory herb gedroogde tijmblaadjes

Adds color and antioxidants paprikapoeder

Choose organic, low-sodium for best results kippenbouillon met weinig zout

Higher fat content than breast, better for satiety kipfilet uit de dij zonder bot en vel, in hapklare stukjes gesneden

Very low GI alternative to rice, approximately GI 15 gerijste bloemkool

Instructies

Step 1

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

Step 2

Voeg de gehakte selderij en uien toe aan de pan. Breng goed op smaak met zout en zwarte peper. Bak de groenten al roerend 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 zet het vuur hoger naar middelhoog. Breng het mengsel aan de kook, wat ongeveer 3-4 minuten duurt.

Step 5

Voeg de blokjes kippendij toe aan de kokende bouillon. Zet het vuur lager naar middel-laag om zachtjes te laten sudderen. Laat 8 minuten koken en roer af en toe.

Step 6

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

Step 7

Proef de soep en breng indien nodig verder op smaak met extra zout en peper. Voor bloedsuikerbeheer kun je de soep het beste meteen warm serveren, waarbij je eerst de groenten en bouillon eet, gevolgd door het eiwit. Bewaar restjes in een luchtdichte bak in de koelkast tot 4 dagen.