

Laagglycemische Mexicaanse Kippenstoof

Een bloedsuikervriendelijke Mexicaans-geïnspireerde kippenstoof met rokerige chipotle, rijke tomaten en malse geschredderde kip die je glucosespiegel niet doet stijgen.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 25 min

Totaal: 45 min

Porties: 4

GL 3.5 / GI 47

Ingrediënten

For sautéing; olive oil is a heart-healthy alternative plantaardige olie

Low GI (15); provides prebiotic fiber middelgrote gele ui, fijngehakt

Supports insulin sensitivity knoflooktenen, fijngehakt

Minimal amount to balance acidity; can substitute with stevia donkerbruine suiker

Adds smoky heat without carbs chipotle-pasta

Low GI (38); rich in lycopene blikje gehakte tomaten

Pure protein; no glycemic impact kippenborstwees zonder huid en zonder botten

For garnish; adds crunch and anthocyanins kleine rode ui, in ringen gesneden

Fresh herb garnish; negligible carbs verse korianderblaadjes

Low-GI alternative to corn tortillas or white rice bloemkoolrijst, voor servering

logifoodcoach.com/recipes/laagglycemische-mexicaanse-kippenstoof

Instructies

Step 1

Verhit de plantaardige olie in een middelgrote steelpan of diepe koekenpan op middelhoog vuur tot het glinster, ongeveer 2 minuten.

Step 2

Voeg de fijngehakte gele ui toe aan de pan en bak 5 minuten, af en toe roerend, tot zacht en aan de randen goudbruin.

Step 3

Roer de gehakte knoflook in en kook nog 1 minuut tot geurig, zorg ervoor dat het niet aanbrandt.

Step 4

Voeg de erythritol of stevia, chipotle-pasta en blikje gehakte tomaten toe aan de pan. Roer alles goed door elkaar, schrappend langs de bodem van de pan. De kleine hoeveelheid laagglycemische zoetmiddel balanceert de zuurgraad zonder bloedsuiker te beïnvloeden.

Step 5

Leg de kippenborstwees in de tomatensaus, lepel wat saus over elk stuk. Zet op een zacht kookpunt, verlaag dan de hitte naar laag, dek af en kook 20 minuten tot de kip gaar is en een interne temperatuur van 165°F (74°C) bereikt. Voeg een scheutje water toe als de saus te dik wordt.

Step 6

Verwijder de gare kippenborstwees uit de pan en breng over naar een snijplank. Gebruik twee vorken om de kip in hapklare stukken te shredden door het vlees langs de vezel uit elkaar te trekken.

Step 7

Breng de geschredderde kip terug in de saus en roer goed door zodat elk stuk bedekt is. Proef en stel de smaak af met zout en peper indien nodig.

Step 8

Serveer de stoof over bloemkoolrijst (bereid volgens pakketinstructies), afgewerkt met gesneden rode uiringen en verse korianderblaadjes. Voor het beste bloedsuikerbeheer eet je eerst een bijgerecht salade, dan geniet je van de eiwitrijke stoof.