

Miso-Gegrilde Kip met Bruine Rijst en Groeiende Broccoli

Een bloedsuikervriendelijke Japanse bowl met malse kip, nootachtige bruine rijst en knapperige broccoli met een hartige miso-dressing die je bloedsuiker niet doet stijgen.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 30 min

Totaal: 45 min

Porties: 2

GL 11.7 / GI 49

Ingrediënten

Low GI grain (GI ~50) that releases glucose slowly bruine basmatirijst

Lean protein helps stabilize blood sugar response kipfilets zonder huid

High-fiber vegetable with minimal glycemic impact groeiende broccoli

Prebiotic vegetable that supports gut health lente-uitjes, in diagonale plakjes gesneden

Healthy fats slow glucose absorption geroosterde sesamzaadjes

Fermented food with probiotics and low glycemic impact misopasta

Vinegar may improve insulin sensitivity rijstazijn

Use sparingly as it contains natural sugars mirin

Anti-inflammatory properties may support insulin function verse gember, geraspt

Instructies

Step 1

Spoel de bruine basmatirijst onder koud water tot het water helder is. Kook volgens de pakketinstructies, meestal 25-30 minuten in kokend water met een snufje zout. Zodra het gaar is, giet het overtollige water af en zet het opzij afgedekt om warm te blijven. Dit levert ongeveer 1,5 kopjes gekookte rijst per portie op voor optimale glycemische belasting.

Step 2

Terwijl de rijst kookt, breng je water in een middelgrote pan aan de kook. Voeg de kipfilets toe en zorg ervoor dat ze volledig onder water staan. Kook precies 1 minuut, schakel dan onmiddellijk de hitte uit, dek de pan af met een strak zittend deksel en laat 15 minuten ongestoord staan. Deze zachte pochermethode houdt de kip ongelooflijk sappig.

Step 3

Controleer of de kip gaar is door in het dikste gedeelte te snijden—er mag geen roze meer zijn en het sap moet helder zijn. Verwijder uit de pochervloeistof en laat 3-4 minuten rusten, snij dan in dunne diagonale plakjes.

Step 4

Breng vers water in een pan aan de kook voor de groeiende broccoli. Voeg de broccoli toe en kook 3-4 minuten tot het felgroen en gaar is. Giet onmiddellijk af en spoel onder koud stromend water om het kookproces te stoppen en de levendige kleur en voedingsstoffen te behouden.

Step 5

Bereid de misodressing voor door de misopasta, rijstazijn, mirin (of stevia-alternatief) en geraspte gember in een kleine kom te mengen tot glad en goed gemengd. Voeg een theelepel warm water toe indien nodig om een gietbare consistentie te bereiken. Als je mirin gebruikt, voegt dit ongeveer 3-4g suiker per portie toe, wat in de glycemische belastingberekening is verwerkt.

Step 6

Verdeel de warme bruine rijst tussen twee ondiepe kommen of borden. Strooi de gesneden lente-uitjes en geroosterde sesamzaadjes gelijkmatig over de rijst.

Step 7

Schik de groeiende broccoli en gesneden kipfilet op een aantrekkelijke manier bovenop de rijst. Voor de beste bloedsuikercontrole eet je eerst de groenten en eiwit voordat je naar de rijst gaat.

Step 8

Druppel de misoginger-dressing royaal over de hele bowl. Serveer onmiddellijk terwijl de rijst nog warm is en de broccoli knapperig. Eventuele resterende ingrediënten kunnen afzonderlijk tot 2 dagen in de koelkast worden bewaard.