

Pasta met gegrilde kip, witte bonen en champignons met lage glycemische index

Een bloedsuikervriendelijke Italiaanse pasta met magere gegrilde kip, vezelrijke witte bonen en aardse champignons—perfect voor langdurige energie zonder pieken.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 25 min

Totaal: 40 min

Porties: 6

GL 21.1 / GI 36

Ingrediënten

Two 4-ounce breasts kipfilets zonder bot en vel

extra vierge olijfolie

witte ui, gesnipperd

Any variety works well champignons, gesneden

Cannellini or navy beans, canned or cooked witte bonen, zonder toegevoegd zout

About 6 cloves knoflook, gehakt

verse basilicum, gehakt

Choose whole grain for lower GI volkoren rotelle pasta, ongekookt

For garnish logifoodcoach.com/recipes/pasta-met-gegrilde-kip-witte-bonen-en-champignons-met-lage-glycemische-index parmezaanse kaas, geraspt

To taste zwarte peper

For grill rack bakspray

Instructies

Step 1

Verwarm je grill voor op middelhoog vuur of zet je ovengrillstand op hoog. Smit de grillroosters of grillpan licht in met bakspray om aanbakken te voorkomen. Plaats het kookoppervlak 10 tot 15 centimeter van de warmtebron voor gelijkmatig garen.

Step 2

Leg de kipfilets op de voorbereide grill of grillpan. Bak 5 minuten aan de eerste kant tot er gouden grillstrepen verschijnen, draai dan om en bak nog eens 5 minuten tot de kerntemperatuur 75°C bereikt en het sap helder is. Leg over op een snijplank en laat 5 minuten rusten om vocht vast te houden, snijd dan in dunne repen.

Step 3

Terwijl de kip rust, breng je een grote pan water aan de kook. Voeg de volkoren rotelle pasta toe en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking tot al dente, meestal 10 tot 12 minuten. De volkoren pasta duurt iets langer dan geraffineerde pasta maar biedt superieure bloedsuikercontrole.

Step 4

Verhit de olijfolie in een grote antiaanbakkoekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui en gesneden champignons toe en bak ongeveer 5 minuten tot de uien glazig worden en de champignons hun vocht afgeven en beginnen te bruinen.

Step 5

Roer de witte bonen, gehakte knoflook en verse basilicum door het champignonmengsel. Voeg de gesneden gegrilde kip toe en meng alles goed. Bak 2 tot 3 minuten tot de knoflook geurig wordt en de bonen warm zijn. Breng op smaak met zwarte peper.

Step 6

Giet de gekookte pasta goed af in een vergiet en bewaar ongeveer 60 ml kookvocht voor het geval je de saus wat lossier wilt maken. Doe de afgegieten pasta terug in de pan en voeg het kip- en groentemengsel toe. Meng alles goed, voeg indien nodig een scheutje kookvocht toe.

Step 7

Verdeel de pasta over zes borden of ondiepe kommen. Bestrooi elke portie met 1 eetlepel geraspte parmezaanse kaas en een extra maling zwarte peper. Serveer direct terwijl het warm is. Voor de beste glycemische controle kun je aanraden eerst het eiwit en de groenten te eten en af te sluiten met de pasta.