

Vietnamees Garnalen- en Roze Grapefruit Noedelensalade

Een levendige low-GI Vietnamese salade met malse garnalen, citrusachtige grapefruit en portiegecontroleerde rijstnoedels in een evenwichtige zoet-zure dressing die de bloedsuiker niet doet stijgen.

Vorbereiding: 25 min

Koken: 10 min

Totaal: 35 min

Porties: 6

GL 19.5 / GI 53

Ingrediënten

Medium GI when cold; portion control important dunne rijstvermicellinoodles

cherrytomaatjes, gehalveerd

vissaus

From 1 lime; vitamin C aids glucose metabolism vers limoensap

Minimal amount; consider coconut sugar for lower GI palmsuiker of zachte bruine suiker

Capsaicin may improve insulin sensitivity grote rode chili, verdeeld

Low GI citrus; contains naringenin for blood sugar control roze grapefruits, in partjes

Very low GI; high water content komkommer, geschild, ontpit en dun gesneden

Raw carrots have lower GI than cooked wortels, in luciferstaafjes gesneden

logifoodcoach.com/recipes/vietnamees-garnalen-en-roze-grapefruit-noedelensalade

lente-uitjes, dun gesneden

High protein slows carb absorption; zero GI gekookte grote garnalen

May enhance insulin function verse munt bladeren

Contains compounds that support glucose metabolism verse koriander bladeren

Instructies

Step 1

Plaats de rijstnoedelsoep in een grote hittebestendige kom en breek deze met uw handen in kortere stukken. Giet kokend water over de noedels tot ze volledig ondergedompeld zijn en laat ze 10 minuten staan tot de noedels zacht en buigzaam zijn. Gebruik precies 200g droge noedels om een juiste portiegrootte te garanderen voor bloedsuikerbeheer.

Step 2

Terwijl de noedels weken, bereid uw groenten voor. Halveer de cherrytomaatjes, schil en ontpit de komkommer voordat u deze dun snijdt, snijd de wortels in dunne luciferstaafjes, snijd de lente-uitjes in plakken en verdeel de roze grapefruits door alle wit en vlies weg te snijden om schone citruspartjes vrij te geven. Dep de gekookte garnalen zo nodig droog met keukenpapier.

Step 3

Giet de verzachte noedels goed af in een zeef en spoel onder koud stromend water om het kookproces te stoppen en overtollig zetmeel te verwijderen. Deze afkoelstap is cruciaal voor het verlagen van de glycemische impact door het creëren van resistente zetmeel, dat meer op vezels lijkt dan op gewone koolhydraten. Laat de noedels 2 tot 3 minuten volledig afdruppelen en zet ze vervolgens minstens 15 minuten in de koelkast als u daar tijd voor heeft voor maximale vorming van resistente zetmeel.

Step 4

Voeg in dezelfde grote kom de gehalveerde cherrytomaatjes toe en druk ze voorzichtig met de achterkant van een lepel of stamper om hun sappen vrij te geven. Snijd de helft van de rode chili in blokjes en voeg deze toe aan de kom samen met de visolie, verse limoensap en suiker. Roer krachtig tot de suiker volledig is opgelost. Onthoud dat deze minimale hoeveelheid suiker slechts een derde theelepel per portie bedraagt, wat de glycemische belasting laag houdt.

Step 5

Proef de dressing en pas de balans van smaken naar behoefte aan—deze moet harmonieus zoet, zuur, zout en pittig zijn. Voeg meer limoensap toe voor zuurheid, visolie voor zoutigheid, of een heel klein beetje meer suiker als het te scherp is. Voor nul glycemische impact vervangt u de bruine suiker door erythritol of monniksvruchtzoetmiddel in gelijke hoeveelheden. Onthoud dat minimale suiker dit gerecht bloedsuikervriendelijk houdt.

Step 6

Voeg de afgekoelde noedels toe aan de dressingkom en meng goed zodat elk sliertje wordt bedekt. Voeg vervolgens de grapefruitpartjes, gesneden komkommer, wortels in luciferstaafjes, lente-uitjes en gekookte garnalen toe. Scheur de munt- en korianderbladeren en voeg ze toe aan de kom, reserveer enkele hele bladeren voor garnering. De kruiden bevatten stoffen die insulinegevoeligheid kunnen verbeteren.

Step 7

Kruid de salade naar behoefte met een snufje zout en meng alles voorzichtig maar grondig, zodat de dressing alle ingrediënten gelijkmatig bedekt. Verdeel de noedelsalade over zes serveer kommetjes of borden, zorg ervoor dat elke portie ongeveer 1 kopje noedels bevat gemengd met groenten en garnalen. Garneer met de resterende gesneden chili en gereserveerde kruiden en serveer onmiddellijk op kamertemperatuur voor optimale smaak en glycemisch voordeel. Voor het beste bloedsuikerbeheer eet u eerst de garnalen en groenten, en eindigt u met de noedels.