

# Lage-GI Shirataki Noedels met Gedroogde Tomaten en Verse Kruiden

*Een bloedsuikervriendelijke twist op Aziatisch-Italiaanse fusie met nul-glycemische shirataki noedels, pittige gedroogde tomaten en aromatische basilicum voor schuldvrij genieten.*

Vorbereiding: 10 min

Koken: 8 min

Totaal: 18 min

Porties: 4

**GL 4.5 / GI 32**

## Ingrediënten

**Zero-glycemic konjac noodles - GI of 0, perfect rice noodle substitute** shirataki noedels, uitgelekt en gespoeld

**Low-GI concentrated flavor, provides healthy fats that slow glucose absorption** gedroogde tomaten in olie, gehakt

**Healthy monounsaturated fats help stabilize blood sugar** extra vierge olijfolie van gedroogde tomaten

**May improve insulin sensitivity and glucose metabolism** knoflooktenen, dun gesneden

**Protein and fat content helps create balanced, low-GI meal** Parmezaanse kaas, vers geschaafd

**Contains compounds that may help regulate blood sugar levels** verse basilicumblaadjes, gescheurd

# Instructies

---

## Step 1

Laat de shirataki noedels goed uitlekken in een vergiet en spoel onder koud stromend water gedurende 1-2 minuten om eventuele restgeur te verwijderen. Droog af met keukenpapier.

## Step 2

Breng een middelgrote pot water aan de kook. Voeg de gespoelde shirataki noedels toe en kook 2-3 minuten om hun textuur te verbeteren. Goed uitlekken en apart zetten.

## Step 3

Terwijl de noedels koken, hakt u de gedroogde tomaten grof in hapklare stukken, reserveert u 2 eetlepels van hun olie. Snijd de knoflooktenen dun en scheur de basilicumblaadjes in kleinere stukken.

## Step 4

Verhit de gereserveerde gedroogde tomatolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de gesneden knoflook toe en bak 1 minuut tot geurig maar niet bruin, voortdurend roerend om verbranding te voorkomen.

## Step 5

Voeg de gehakte gedroogde tomaten toe aan de pan en kook 2 minuten, af en toe roerend, zodat de smaken samensmelten en de tomaten iets zachter worden.

## Step 6

Voeg de uitgelekte shirataki noedels toe aan de koekenpan en meng alles 2-3 minuten, zorg ervoor dat de noedels goed bedekt zijn met de smaakvolle olie en gelijkmatig verdeeld zijn met de tomaten en knoflook.

## Step 7

Haal van het vuur en voeg driekwart van de geschaafde Parmezaanse kaas en het meeste van de gescheurde basilicumblaadjes toe. Meng voorzichtig, zodat de kaas iets smelt van de nagloeihitte. Kruid naar smaak met vers gemalen zwarte peper.

## Step 8

Verdeel over vier serveerbordes en garneer elke portie met de resterende Parmezaanse schilfers en verse basilicumblaadjes. Serveer onmiddellijk terwijl warm voor de beste textuur en smaak. Voor optimale bloedsuikercontrole, combineer met een eiwitbron of eet na het consumeren van groenten.