

Bloedsuikervriendelijke zeevruchten gumbo met bruine rijst

Een Louisiana-klassieker opnieuw bedacht voor glykemische controle, met sappige garnalen en krab in een rijke, groente-rijke roux die je bloedsuiker niet laat pieken.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 55 min

Totaal: 75 min

Porties: 8

GL 9.8 / GI 40

Ingrediënten

Heart-healthy oil for roux base koolzaadolie

Lower GI alternative to all-purpose flour volkoren meel

Part of the Creole holy trinity gele uien, gesnipperd

Adds fiber and minimal carbs selderij, gesneden

Low-carb vegetable with vitamin C groene paprika, gesneden

Fresh tomatoes have lower GI than canned verse tomaten, gesneden

Soluble fiber helps regulate blood sugar okra, vers of bevroren

Check for no added sugar Creoolse kruidenmix

Minimal glycemic impact with health benefits teentjes knoflook, fijngehakt

Choose low-sodium for better blood pressure control visbouillon, natriumarm

logifoodcoach.com/recipes/bloedsuikervriendelijke-zeevruchten-gumbo-met-bruine-rijst

Aromatic herb, no glycemic impact laurierblaadjes

High-quality protein with zero carbs grote garnalen, gepeld en schoongemaakt

Adds depth without carbs gerookte paprikapoeder

Lean protein source, check for added ingredients krabvlees in brokjes

Lower GI than white rice, higher fiber gekookte bruine rijst

Nutrient-dense garnish with no glycemic impact verse peterselie, gehakt

Instructies

Step 1

Bereid alle ingrediënten voor voordat je begint: snijd groenten in gelijke stukjes, meet kruiden af, zorg dat garnalen gepeld en klaar zijn, en laat krabvlees uitlekken. Deze mise en place is essentieel omdat de roux constante aandacht vereist en niet onbeheerd kan worden gelaten.

Step 2

Maak de roux door koolzaadolie in een grote pan met dikke bodem op middelhoog vuur te verhitten. Klop geleidelijk het volkoren meel erdoor en blijf roeren in een achtfiguur. Blijf 12-15 minuten koken en kloppen zonder te stoppen totdat het mengsel een rijke melkchocoladekleur krijgt. Let goed op om verbranden te voorkomen, want dan moet je opnieuw beginnen.

Step 3

Zodra de roux de juiste kleur heeft, voeg je onmiddellijk de gesnipperde uien, selderij en groene paprika toe (de heilige drie-eenheid). Blijf 5-6 minuten roeren totdat de groenten zacht worden en hun vocht afgeven. Voeg de fijngehakte knoflook, Creoolse kruidenmix, gesneden tomaten en okra toe en kook nog 3 minuten terwijl je blijft roeren om de roux gelijkmatig te verdelen.

Step 4

Giet de visbouillon er geleidelijk bij terwijl je blijft roeren om klonters te voorkomen. Voeg laurierblaadjes, zout en zwarte peper toe. Verhoog het vuur naar middelhoog en breng het mengsel aan de kook. Zodra het kookt, verlaag je het vuur en laat je het 30 minuten onafgedekt sudderen, af en toe roerend. De gumbo wordt dikker naarmate de okra zijn natuurlijke slijm afgeeft en de smaken samensmelten.

Step 5

Terwijl de gumbo-basis suddeert, kruid je de garnalen door ze gelijkmatig met gerookte paprikapoeder te bestrooien. Zet opzij. Proef tijdens de laatste 5 minuten van het sudderen de gumbo en pas de kruiding aan indien nodig, houd er rekening mee dat de zeevruchten hun eigen zilte smaak zullen toevoegen.

Step 6

Voeg het krabvlees en de met paprika gekruide garnalen toe aan de sudderende gumbo. Roer voorzichtig om te voorkomen dat de krabstukjes breken. Kook 5-7 minuten totdat de garnalen roze en helemaal ondoorzichtig zijn en net gaar zijn. Verwijder de laurierblaadjes en gooi ze weg.

Step 7

Om op een bloedsuikervriendelijke manier te serveren, schep je ongeveer 60 ml gekookte bruine rijst in elke verwarmde kom (deze portiemaat is optimaal voor glykemische controle). Schep de zeevruchten gumbo royaal over de rijst en zorg ervoor dat elke portie voldoende garnalen en krab krijgt. Garneer met verse gehakte peterselie. Voor de beste glykemische controle moedig je eters aan om eerst de zeevruchten en groenten te eten en dan af te sluiten met de rijst. Bied hete saus apart aan voor wie extra pit wil.