

Koolhydraatarme shirataki noedel roerbakschotel met kip en groenten

Een bloedsuikervriendelijke roerbakschotel met shirataki noedels zonder glycemische waarde, mager eiwit en vezelrijke groenten—klaar in 30 minuten voor een verzadigende koolhydraatarme maaltijd.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 20 min

Totaal: 30 min

Porties: 4

GL 5.8 / GI 37

Ingrediënten

konjac-based, zero GI shirataki noedels

low GI, high fiber kool, gesneden

lean protein, zero GI gekookte kipfilet, in reepjes

healthy fats, zero GI palmolie of olijfolie

low GI, vitamin C paprika, in blokjes

low GI cruciferous vegetables gemengde groenten (broccoli, bloemkool, wortel)

moderate GI, use sparingly tomatenpuree

flavor enhancer bouillonpoeder of -blokje

metabolism booster cayennepeper

logifoodcoach.com/recipes/koolhydraatarme-shirataki-noedel-roerbakschotel-met-kip-en-groenten

aromatic herb gedroogde tijm

to taste zout

Instructies

Step 1

Bereid alle groenten voor door de kool in dunne repen te snijden, de paprika in hapklare blokjes te snijden en ervoor te zorgen dat de gemengde groenten (broccoli, bloemkool en wortel) in gelijkmatige stukjes zijn gesneden voor gelijkmatig garen.

Step 2

Laat de shirataki noedels goed uitlekken en spoel ze 1-2 minuten af onder koud stromend water. Leg de noedels in een droge koekenpan op laag vuur en bak ze 3-4 minuten onder af en toe roeren om overtollig vocht te laten verdampen en de textuur te verbeteren. Zet opzij.

Step 3

Verhit de palmolie of olijfolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Zodra de olie glimt, voeg je de tomatenpuree, paprika in blokjes en cayennepeper toe. Blijf 4-5 minuten roeren tot de tomatenpuree iets donkerder wordt en geurig is.

Step 4

Voeg de gemengde groenten (broccoli, bloemkool en wortel) toe aan de koekenpan samen met de gekookte kipfilet in reepjes. Strooi het bouillonpoeder, gedroogde tijm en zout erover. Roer goed om alle ingrediënten te mengen en bak op middelhoog vuur 5-6 minuten tot de groenten beetgaar zijn.

Step 5

Voeg de gesneden kool toe aan de koekenpan en roerbak 2-3 minuten tot deze begint te verzachten maar nog wat knapperig is voor textuur en vezelgehalte.

Step 6

Voeg de bereide shirataki noedels toe aan het groente- en kipmengsel. Schep alles goed door elkaar en bak nog eens 5-7 minuten onder af en toe roeren, zodat de noedels de smaken kunnen opnemen en helemaal warm worden.

logifoodcoach.com/recipes/koolhydrataarme-shirataki-noedel-roerbakschotel-met-kip-en-groenten

Step 7

Proef en pas de smaak aan met extra zout indien nodig. Serveer direct terwijl het heet is, eventueel gegarneerd met verse kruiden. Voor optimale bloedsuikercontrole kun je eerst de groenten en het eiwit eten voordat je de noedels opeet.