

Courgette noedel roerbakschotel met cashew satésaus en lage glycemische index

Een kleurrijke roerbakschotel in 20 minuten met courgette spiralen in romige cashew satésaus. Bloedsuikervriendelijk met vezelrijke groenten en gezonde vetten.

Vorbereiding: 15 min Koken: 10 min Totaal: 25 min Porties: 3

GL 3.8 / GI 22

Ingrediënten

spiralized; press out excess water courgette en/of gele pompoen, in spiralen gesneden

Chinese kool, gehakt

rode of witte ui, gehakt

sesamolie

romige cashew- of amandelboter

rode chilivlokken

tamari of kokos aminos

optional; omit for lower glycemc impact agavesiroop

knoflook, fijngesakt

logifoodcoach.com/recipes/courgette-noedel-roerbakschotel-met-cashew-satesaus-en-lage-glycemische-index

vijfkruidenpoeder

dash zeezout

to taste zwarte peper

optional topping; choose gluten-free Aziatische chilisaus

Instructies

Step 1

Gebruik een spiraalsnijder om de courgette en gele pompoen in noedelvormige slierten te veranderen. Leg de groentespiralen tussen lagen keukenpapier en druk voorzichtig om overtollig vocht te verwijderen, wat een waterig eindresultaat voorkomt. Zet de voorbereide noedels opzij terwijl je de overige ingrediënten klaarmaakt.

Step 2

Bereid je groenten voor door de Chinese kool fijn te hakken in hapklare stukjes en de rode of witte ui in blokjes te snijden. Hak de knoflookteentjes fijn. Door alle ingrediënten voor het koken klaar te hebben, komt de roerbakschotel snel samen zonder dat de delicate courgette noedels te gaar worden.

Step 3

Doe in een grote wok of diepe koekenpan op middelhoog vuur de cashewboter (afgestreken gemeten, niet opgehoopt, om calorieën en vetgehalte te controleren), sesamolie, ongezoete tamari, fijngehakte knoflook en rode chilivlokken. Roer continu terwijl het mengsel warm wordt en de notenpasta smelt tot een gladde, geurige saus. Dit duurt ongeveer 1-2 minuten. De gezonde vetten in deze saus helpen de glucoseopname te vertragen.

Step 4

Voeg de gehakte ui en Chinese kool toe aan de saus. Verhoog het vuur naar middelhoog en roerbak 1-2 minuten tot de kool iets zachter begint te worden maar zijn knapperigheid behoudt. Deze vezelrijke groenten zorgen voor volume en voedingsstoffen zonder de bloedsuiker te beïnvloeden.

Step 5

Voeg de courgette spiralen toe aan de wok samen met het vijfkruidenpoeder, zeezout en zwarte peper. Schep alles krachtig door elkaar gedurende 2-3 minuten, zodat de noedels gelijkmatig bedekt zijn met de satésaus. Kook net tot de courgette mals is maar nog een lichte beet heeft om papperigheid te voorkomen.

Step 6

Als je een zoetmiddel met lage glycemische index gebruikt voor een vleugje zoetheid, strooi dan nu het monniksfruit zoetmiddel of allulose over de roerbakschotel en schep door. Let op: Vermijd agavesiroop omdat het een hoge glycemische index heeft van ongeveer 65, wat de bloedsuiker kan laten stijgen. Voor optimale bloedsuikercontrole kun je overwegen het zoetmiddel helemaal weg te laten, omdat de natuurlijke zoetheid van de groenten en de rijkheid van de notenpasta al genoeg smaak geven.

Step 7

Haal de roerbakschotel direct van het vuur zodra de groenten knapperig-mals zijn. Verdeel over kommen en garneer met extra rode chilivlokken, verse koriander, gesneden bosui of een scheutje limoensap indien gewenst. Voor wie van extra pit houdt, kun je er suikervrije Aziatische chilisaus over druppelen.

Step 8

Voor een complete maaltijd met lage glycemische index kun je deze groenteroerbakschotel combineren met gegrilde kip, rundvlees, garnalen of stevige tofu. Het toegevoegde eiwit stabiliseert de bloedsuikerreactie verder. Bewaar restjes in een luchtdichte container in de koelkast tot 4 dagen, hoewel de textuur het beste is wanneer vers bereid.