

Laagglykemische roerbak met gesneden groenten en cashewsaus

Een kleurrijke roerbak van 20 minuten met courgettenoedels in een romige cashewsaus. Perfect voor een stabiele bloedsuikerspiegel met laag-GI groenten en gezonde vetten.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 10 min

Totaal: 25 min

Porties: 3

GL 3.7 / GI 22

Ingrediënten

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control courgette en/of gele pompoen, gesneden in noedels

High fiber, low GI cruciferous vegetable Chinese kool, gehakt

Low GI, adds flavor without spiking blood sugar rode of groene ui, gehakt

Healthy fat that slows glucose absorption sesamolie

Provides protein and healthy fats for glycemic control romige cashew- of amandelpasta

May boost metabolism, no glycemic impact gedroogde chilipeper

Gluten-free soy sauce, minimal carbs tamari of kokos aminos

Optional - has moderate GI of 15, use sparingly or omit agavesiroop

Low GI, supports metabolic health knoflook, fijngehakt

logifoodcoach.com/recipes/laagglykemische-roerbak-met-gesneden-groenten-en-cashewsaus

No glycemic impact, adds depth vijfkruidenpoeder

Dash, to taste zeezout

To taste, no glycemic impact zwarte peper

Optional topping, check labels for added sugars Aziatische chilisaus, glutenvrij

Instructies

Step 1

Snijd met een spiraalsnijder de courgette en gele pompoen in noedelvormige slierten. Leg de gesneden groenten op keukenpapier en druk ze voorzichtig uit om overtollig vocht te verwijderen, wat een waterige roerbak voorkomt en helpt de beste textuur te behouden.

Step 2

Bereid je groenten voor door de Chinese kool in hapklare stukken te hakken en de rode of groene ui fijn te snijden. Hak de knoflookteentjes fijn. Zet deze apart in aparte kommetjes voor gemakkelijke toegang tijdens het koken.

Step 3

Klop in een klein kommetje de cashewpasta, tamari, fijngehakte knoflook, gedroogde chilipeper, vijfkruidenpoeder en monniksfruitzoetstof of allulose door elkaar. Dit vormt de basis van je satésaus. Als de notenpasta dik is, kun je hem iets verdunnen met een theelepel water om een gietbare consistentie te krijgen.

Step 4

Verhit een grote wok of koekenpan op middelhoog vuur en voeg de sesamolie toe. Zodra deze glimt, giet je het voorbereide sausmengsel erin en roer je constant gedurende 30-45 seconden totdat het geurig wordt en iets losser.

Step 5

Voeg de gehakte ui en Chinese kool toe aan de wok. Roerbak 2-3 minuten totdat de kool begint te verzachten en de ui glazig wordt. Voor optimale bloedsuikercontrole kun je eerst wat van deze vezelrijke groenten eten voordat je de courgettenoedels toevoegt.

Step 6

Voeg de gesneden courgettenoedels toe aan de wok samen met het zeezout en zwarte peper. Schep alles krachtig door elkaar gedurende 2-3 minuten, zodat de noedels goed bedekt zijn met de cashewsaus maar nog steeds een lichte bite hebben. Vermijd overkoken om slap worden te voorkomen.

Step 7

Haal direct van het vuur zodra de groenten beetgaar zijn en gelijkmatig bedekt. Serveer warm in drie gelijke porties van ongeveer 2 kopjes elk. Garneer met extra gedroogde chilipeper, verse koriander, gesneden bosui of een scheutje Aziatische chilisaus indien gewenst. Voor een complete laagglykemische maaltijd, garneer met gegrilde kip, garnalen of tofu om eiwit toe te voegen dat de bloedsuikerspiegel verder stabiliseert.