

Laagglygemische Thaise kokossoep met kip (Tom Kha Gai)

Aromatische Thaise soep met malse kip in romige kokosmelk, van nature laagglygemisch en ontstekingsremmend. Klaar in minder dan een uur voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 50 min

Totaal: 65 min

Porties: 7

GL 0.5 / GI 20

Ingrediënten

Anti-inflammatory, aids digestion groot stuk galangawortel, geschild en gehakt

Low GI, supports insulin sensitivity teentjes knoflook

Aromatic spice, minimal glycemic impact hele kardemompeulen

Zero glycemic impact, anti-inflammatory stengels citroengras

Aromatic, no glycemic impact kaffir limoenblaadjes

Protein-rich base, zero GI natriumarme kippenbouillon

High protein, zero GI, slows digestion biologische kipfilet of kippendijen van scharrelkip, in stukjes van 2,5 cm gesneden

Low GI, contains beta-glucans shiitake paddenstoelen, gehakt

Healthy fats, MCTs, minimal glycemic impact biologische ongezoete kokosmelk

logifoodcoach.com/recipes/laagglygemische-thaise-kokossoep-met-kip-tom-kha-gai

Umami flavor, no sugar vissaus

Healthy fats, capsaicin boosts metabolism chili-olie en verse korianderblaadjes voor garnering

Instructies

Step 1

Bereid het citroengras voor door de houtige basis met een scherp mes af te snijden en de taaie buitenste lagen te verwijderen. Snijd de zachte binnenste stengels in stukken van 5 cm en zet opzij.

Step 2

Doe de stukjes citroengras, gehakte galangawortel, kaffir limoenblaadjes en knoflookteentjes in een blender. Pulseer meerdere keren totdat de ingrediënten uiteenvallen in een grove, geurige pasta. Je moet mogelijk 2-3 eetlepels water toevoegen om het blendproces te helpen.

Step 3

Verhit een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de geblende aromatische pasta en kardemompeulen toe en roer constant gedurende 1 tot 2 minuten totdat het mengsel zeer geurig wordt en zijn etherische oliën vrijgeeft. De pasta moet sissen en aromatisch worden maar niet verbranden.

Step 4

Giet de kippenbouillon erbij en breng aan de kook. Zodra het kookt, verlaag je het vuur tot laag en laat je de bouillon zachtjes sudderen gedurende 20 tot 30 minuten, zodat de aromaten diep in de vloeistof kunnen trekken. De bouillon moet een lichtgouden kleur en intense geur ontwikkelen.

Step 5

Zeef de getrokken bouillon door een fijnmazige zeef in een schone grote pan en druk met de achterkant van een lepel op de vaste stoffen om maximale smaak te extraheren. Gooi de vaste stoffen weg en zet de gezeefde bouillon terug op het vuur.

Step 6

Voeg de kipstukjes en gesneden shiitake paddenstoelen toe aan de gezeefde bouillon. Laat sudderen op middel-laag vuur gedurende 20 tot 25 minuten totdat de kip volledig gaar en mals is. De kip moet een kerntemperatuur van 74°C bereiken en de paddenstoelen moeten zacht en smaakvol zijn.

Step 7

Haal de pan van het vuur en roer de kokosmelk en vissaus erdoor, meng totdat het volledig geïncorporeerd en romig is. Proef en pas de smaak indien nodig aan, voeg meer vissaus toe voor zoutigheid of een scheutje limoensap voor frisheid.

Step 8

Schep de soep in kommen en garneer met een scheutje chili-olie en verse korianderblaadjes. Serveer direct terwijl het heet is voor optimale bloedsuikervoordelen. Elke portie levert ongeveer 375 ml soep met gebalanceerd eiwit en gezonde vetten.