

Laag-GI Thaise Groene Curry Kip & Zoete Aardappel Pakketjes

Geurige in bakpapier gebakken kip met zoete aardappel en paprika in kokoskerrie-saus—een bloedsuikervriendelijke Thaise maaltijd klaar in 40 minuten.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 30 min

Totaal: 40 min

Porties: 1

GL 18.7 / GI 58

Ingrediënten

Provides healthy fats that slow glucose absorption kokosroom blok

HIGH GI ingredient - minimized to 8g; consider using 1 tsp coconut sugar (GI 35) as lower-GI alternative zachte bruine suiker

Adds umami without affecting blood sugar vissaus

Check label for added sugars; choose brands with minimal processing Thaise groene kerriepasta

LOW-MEDIUM GI (44-61); higher fiber than white potato, pair with protein zoete aardappel, geschild en klein in blokjes gesneden

LOW GI; high in fiber and vitamin C, minimal impact on blood sugar kleine rode paprika, ontpitigd en in blokjes gesneden

Lean protein slows carbohydrate absorption and stabilizes blood sugar kipfilet zonder vel

Fresh herbs add flavor and antioxidants without affecting glycemic load verse korianderblaadjes en limoenwiggen

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 200°C (180°C ventilator/400°F/gasstand 6) en bereid een groot bakblik voor.

Step 2

Meng in een kleine kom de kokosroom met 3 eetlepels kokend water, roerend tot je een gladde, romige pasta bereikt zonder klontjes.

Step 3

Voeg de kokosuiker, vissaus en Thaise groene kerriepasta toe aan het kokosmengsels, goed roerend tot alle ingrediënten goed zijn verwerkt in een geurige saus.

Step 4

Leg een groot stuk bakpapier (ongeveer 40cm lang) op je bakblik. Schik de in blokjes gesneden zoete aardappel en rode paprikastukken in het midden, waarbij je een kleine ruimte in het midden creëert voor de kip.

Step 5

Plaats de kipfilet in de vrijgemaakte ruimte tussen de groenten, giet de kokoskerrie-saus gelijkmatig over de kip en groenten, zorg ervoor dat alles goed is bedekt.

Step 6

Vouw de lange randen van het bakpapier bovenaan samen, knijp ze om een strakke afsluiting te creëren, draai en friemel de korte uiteinden zoals een snoepwikkel om een volledig gesloten pakketje te vormen.

Step 7

Bak in de voorverwarnde oven gedurende 25-30 minuten tot de kip een interne temperatuur van 75°C (165°F) bereikt en de zoete aardappelblokjes vorkvast zijn.

logifoodcoach.com/recipes/laag-gl-thaise-groene-curry-kip-zoete-aardappel-pakketjes

Step 8

Breng het gesloten pakketje voorzichtig naar een dinerbord of ondiepe kom, open het voorzichtig om de stoom vrij te laten, garneer met verse korianderblaadjes en een royale scheutje limoensap voordat je serveert. Voor optimale bloedsuikerbeheersing eet je eerst eventuele bijgerechte groenten, daarna het eiwit en de zoete aardappel.