

# Laagglycemische Vietnamese Kip & Groente Noedelschotel

Een levendige, bloedsuikervriendelijke noedelschotel met shirataki-noedels, magere kip en knapperige groenten in een pittige limoen-sesamdressing met verse kruiden.

Voorbereiding: 20 min

Koken: 5 min

Totaal: 25 min

Porties: 3

**GL 2.3 / GI 23**

## Ingrediënten

**Low-GI alternative to rice noodles, virtually zero net carbs** shirataki-noedels (konjac-noedels)

**Medium GI when raw, high in fiber** middelgrote wortel, geschild in linten

**Very low GI, high water content** komkommer, geschild in linten

**Lean protein, no glycemic impact** gekookte kipfilets, gesnipperd

**Very low GI, adds crunch and nutrients** radijzen, dun gesneden

**Contains quercetin, moderate in moderation** rode ui, fijn gesneden

**No glycemic impact, aids digestion** verse muntblaadjes, geplukt

**Low GI, healthy fats slow glucose absorption** natuurlijke geroosterde pinda's, grof gehakt

**Capsaicin may improve insulin sensitivity** kleine rode chili, ontpitst en fijn gehakt

**Vitamin C, helps moderate glycemic response** limoen, schil en sap

**No glycemic impact, umami flavor** vissaus

**Choose low-sodium to reduce salt intake** natriumarme sojasaus

---

**Healthy fats, no glycemic impact** geroosterde sesamololie

## Instructies

---

### Step 1

Bereid de shirataki-noedels voor door ze goed uit te spoelen en 2 minuten onder koud water af te spoelen om eventuele restgeur te verwijderen. Droog af met keukenpapier, blancheer vervolgens kort in kokend water gedurende 2-3 minuten. Goed uitlaten en apart laten afkoelen.

### Step 2

Terwijl de noedels afkoelen, bereidt u de dressing in een grote serveerkom. Rasp de limoen rechtstreeks in de kom, snijd deze vervolgens door en pers al het sap eruit. Voeg de vissaus, natriumarme sojasaus en geroosterde sesamololie toe. Klop krachtig tot de dressing goed is geëmulgeerd en iets verdikt.

### Step 3

Maak met een scherpe groenteschiller lange linten van de wortel door van boven naar beneden in soepele bewegingen te schillen. Ga door tot u de kern bereikt. Voor de komkommer maakt u op dezelfde manier linten, stopt u wanneer u het zaadgedeelte bereikt. Gooi de komkommernuutjes weg omdat de zaden teveel vocht toevoegen.

### Step 4

Voeg de afgekoelde shirataki-noedels toe aan de kom met de dressing en meng goed zodat elke draad is bedekt. De noedels zullen de smaken prachtig opnemen. Voeg de wortelblinten, komkommerblinten, dun gesneden radijzen en fijn gesneden rode ui toe aan de kom.

### Step 5

Snipper de gekookte kipfilets in hapklare stukken met twee vorken of uw handen, trek langs de vezelrichting van het vlees. Voeg het gesnipperde kip toe aan de kom samen met de geplukte muntblaadjes. Bewaar enkele muntblaadjes voor garnering als gewenst.

## Step 6

Meng alle ingrediënten voorzichtig maar grondig met uw handen of sladetang, zorg ervoor dat de dressing alles gelijkmatig bedekt. De groenten moeten glanzen en de kleuren moeten levendig en goed verdeeld zijn in de schotel.

## Step 7

Vlak voor het serveren grof gehakt de geroosterde pinda's en fijn gehakt de ontpitte rode chili. Strooi de pinda's en chili over de bovenkant van de salade. Voor optimaal bloedsuikerbeheer direct serveren en moedig eters aan om eerst de groenten te eten, gevolgd door het eiwit, en dan de noedels. Deze eetvolgorde helpt glucosepiekels te minimaliseren.