

Lage-glycemische butter chicken met aromatische kruiden

Romige Indiase curry op basis van kokos met mals kippenvlees en verwarmende kruiden. Deze bloedsuikervriendelijke versie gebruikt hele voedingsmiddelen en gezonde vetten voor langdurige energie.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 25 min

Totaal: 35 min

Porties: 3

GL 2.8 / GI 29

Ingrediënten

High-quality protein with zero glycemic impact; helps stabilize blood sugar kipfilet zonder bot en vel

Pure fat with no glycemic impact; supports nutrient absorption ghee

Low-glycemic healthy fats; one standard can volle kokosmelk

Concentrated tomato flavor; minimal glycemic impact in this quantity tomatenpuree

Medium GI when cooked; fiber content helps moderate glucose response kleine gele ui, in blokjes

Negligible glycemic impact; supports insulin sensitivity teentjes knoflook

Anti-inflammatory; may improve insulin sensitivity kurkumapoeder

Supports digestion and metabolic health gemalen gember

logifoodcoach.com/recipes/lage-glycemische-butter-chicken-met-aromatische-kruiden

Capsaicin may boost metabolism chilipoeder

Shown to help regulate blood sugar levels gemalen kaneel

No glycemic impact; enhances flavors zeezout

Lower glycemic alternative to cornstarch; use sparingly arrowrootzetmeel

For slurry; no glycemic impact gefilterd water

Instructies

Step 1

Bereid je ingrediënten voor door de gele ui in kleine blokjes te snijden en de teentjes knoflook fijn te hakken. Snijd de kipfilets in gelijkmatige hapklare blokjes van ongeveer 2,5 cm, zodat ze gelijkmatig gaar worden.

Step 2

Maak je kruidenmengsel door de kurkumapoeder, gemalen gember, chilipoeder, gemalen kaneel en zout in een klein kommetje te mengen. Strooi dit aromatische mengsel over de kipblokjes en meng goed totdat elk stukje gelijkmatig bedekt is met de gouden kruiden.

Step 3

Smelt de ghee in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui in blokjes en gehakte knoflook toe en roer af en toe gedurende ongeveer 3 minuten totdat de ui glazig wordt en de knoflook zijn geurige aroma afgeeft.

Step 4

Verhoog het vuur naar middelhoog en voeg de met kruiden bedekte kipstukjes toe aan de pan. Bak 6 minuten, regelmatig omscheppen om de kip aan alle kanten bruin te bakken en de kruiden in de hete ghee te laten bloeien, waardoor een smaakvolle basis voor je curry ontstaat.

Step 5

Terwijl de kip bakt, klop je de kokosmelk en tomatenpuree in een kom tot een gladde, goed gemengde massa. Giet dit romige mengsel bij de kip in de pan en verhoog het vuur tot hoog totdat de saus actief begint te borrelen.

logifoodcoach.com/recipes/large-glycemic-butter-chicken-met-aromatische-kruiden

Step 6

Verlaag het vuur naar middelhoog en laat de curry 10 minuten zachtjes sudderen, zodat de smaken kunnen versmelten en de kip helemaal gaar wordt. De saus zal iets indikken en de kip wordt mals en doordrenkt met de aromatische kruiden.

Step 7

Om een dikkere, luxueuzere saus te maken, klop je het arrowrootzetmeel en water in een klein kommetje tot een gladde suspensie. Verhoog het vuur naar middelhoog, schuif de kip naar één kant van de pan en giet de suspensie erbij terwijl je krachtig roert. Meng de ingedikt saus met de kip, haal van het vuur en serveer direct over bloemkoolrijst met een bijgerecht van vezelrijke groenten voor optimale bloedsuikercontrole.