

Volkorentaartpasta met Broccoli en Geroosterde Amandelen

Bloedsuikervriendelijke volkorenpastamet vezelrijke broccoli, hartgezonde amandelen en aromatische knoflook voor aanhoudende energie zonder pieken.

Vorbereiding: 5 min

Koken: 15 min

Totaal: 20 min

Porties: 2

GL 42.2 / GI 32

Ingrediënten

Heart-healthy monounsaturated fats extra vierge olijfolie

May improve insulin sensitivity rode chili, ontpitten en in plakjes

Supports healthy glucose metabolism knoflookteentjes, dun gesneden

Low GI ~42, high in fiber volkorenspagetti

Non-starchy vegetable, very low GI dunne broccoli, in stukken gesneden

From 1 lemon, adds brightness citroenschil

Protein and healthy fats slow glucose absorption geroosterde amandelschilfers

Adds protein, use vegetarian alternative if preferred Parmezaankaas in sliertjes

Instructies

Step 1

Vul een grote pot met water, voeg een royale snuf zout toe en breng aan de kook op hoog vuur.

Step 2

Terwijl het water opwarmt, giet je de olijfolie in een grote koekenpan en warm op middelhoog vuur. Voeg de gesneden knoflook en chili toe, roer af en toe tot de knoflook goudbruin en geurig is, ongeveer 3-4 minuten. Haal de koekenpan van het vuur en zet opzij.

Step 3

Zodra het water kookt, voeg je de volkorenspagetti toe en roer om te voorkomen dat het plakt. Kook volgens de verpakkingsinstructies, meestal 9-11 minuten voor al dente textuur.

Step 4

Vier minuten voordat de pasta klaar is, voeg je de broccoli rechtstreeks toe aan het kokende pastawater. Dit stelt beide in staat gelijktijdig klaar te zijn terwijl de broccoli zijn levendige kleur en lichte crunch behoudt.

Step 5

Wanneer de pasta en broccoli gaar zijn, reserveer je een halve kopje van het zetmelhoudige kookwater, giet dan alles goed af in een vergiet.

Step 6

Breng de afgegoten pasta en broccoli onmiddellijk over naar de koekenpan met de knoflookolie. Voeg de citroenschil en geroosterde amandelen toe, roer dan alles goed door, voeg spatten gereserveerd pastawater toe als nodig om een lichte coating te creëren. Kruid met zeezout en vers gemalen zwarte peper naar smaak.

Step 7

Verdeel de pasta over twee warme serveer kommetjes. Bestrooi elke portie royaal met Parmezaankaas in sliertjes en serveer onmiddellijk terwijl het heet is.

Step 8

Voor de beste bloedsuikerbeheersing eet je eerst de broccoli stukken, gevolgd door de pasta. Deze groente-eerst benadering helpt een vezelbarrière te creëren die glucoseabsorptie vertraagt.