

Lavglykemisk brunris stir-fry med urtekryddret omelettstrimler

En fargerik asiatisk-inspirert stir-fry med nøtteaktig brunt basmatiris, sprø grønnsaker og delikate koriander-omelettstrimler for stabil blodsukerkontroll.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 4

GL 12.4 / GI 41

Ingredienser

Low GI (50-55) - excellent choice for blood sugar control brunt basmatiris

Heart-healthy monounsaturated fat rapsolje

Anti-inflammatory, supports insulin sensitivity fersk ingefær, raspt

May help regulate blood glucose hvitløkfedd, fint hakket

Low GI vegetable, adds fiber vårløk, fint skåret på langs

Low GI, high in fiber and B vitamins shiitake-sopp, skåret

Medium GI when cooked, rich in beta-carotene gulrøtter, fint skåret i stikker

Low GI, high in vitamin C rød paprika, fint skåret

Protein slows glucose absorption store egg, pisket

Adds moisture to omelette skummet melk

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-brunris-stir-fry-med-urtekryddret-omelettstrimler

Fresh herb, negligible glycemic impact fersk koriander, hakket, pluss ekstra til garnering

Use reduced-sodium version lavsalt soyasaus

Healthy fat for flavor ristet sesamolje

Contains sugar - use sparingly or substitute with fresh chili chilismør

Adds protein, healthy fats, and minerals sesamfrø, ristet

Instruksjoner

Step 1

Skyll det brune basmatiisen grundig under kaldt vann til vannet blir klart. Kok etter pakkeinstruksjonene (typisk 25-30 minutter i kokende vann), dren deretter godt og sett til side. Skylling fjerner overskudd av stivelse og hjelper til med å oppnå en lavere glykemisk respons.

Step 2

Mens risen koker, forbered alle grønnsakene: riv ingefæren, fint hakk hvitløken, skjær vårløken på langs i tynne strimler, skjær shiitake-soppen, kutt gulrøttene i tynne fyrstikker og skjær paprikaen i tynne strimler. Å ha alt klart sikrer rask, jevn tilberedning.

Step 3

Varm 2 teskjeer rapsolje i en stor wok eller stekepanne over høy varme til den glitrer. Tilsett den revne ingefæren og hakket hvitløk, og rør konstant i 1 minutt til den er aromatisk men ikke brun. De aromatiske stoffene vil infusere oljen med smak.

Step 4

Tilsett alle de forberedte grønnsakene—vårløk, shiitake-sopp, gulrotstikker og paprikastrimler—til den varme woken. Stir-fry over høy varme i 3-4 minutter, og vend hyppig, til grønnsakene er møre-sprø og lett karamellisert på kantene. Hold dem i bevegelse for å forhindre brenning samtidig som du opprettholder deres sprøhet.

Step 5

Mens grønnsakene koker, visp sammen eggene, hakket koriander og en knipe sort pepper i en bolle. Varm den gjenværende 1 teskjeen rapsolje i en liten ikke-stekepanne over medium-lav varme. Hell i eggblandingen, rør en gang forsiktig, og la den deretter koke uforstyrret i 2-3 minutter til den er nesten stivnet med bare en liten bevegelse på toppen.

Step 6

Vend forsiktig omeletten ved hjelp av en stor plate eller spatel, og kok den andre siden i 1-2 minutter til den er helt stivnet og lett gyllen. Overfør til et skjærebrett og skjær i tynne strimler eller bånd. Sett til side for garnering.

Step 7

Tilsett det kokte brune basmatiisen til woken med grønnsakene. Dryss i soyasausen, ristet sesamolje og sukkerfri chilismør. Bland alt sammen over medium-høy varme i 2-3 minutter til risen er varm og godt belagt med krydderet. Smak og juster kryddring hvis nødvendig.

Step 8

Del den stekt-friterte risen og grønnsakene mellom fire boller. Topp hver porsjon med omelettstrimler, en sprøyt ristet sesamfrø og ferske koriander-blader. For optimal blodsukerkontroll, oppmuntre gjestene til å spise det proteinrike omeletten og fiberrike grønnsakene først, etterfulgt av risen.