

Lavglykemiske fylte paprika med buffalo-kylling

Proteinrike paprika fylt med krydret buffalo-kylling og toppet med melkefri ranch. En blodsukkersvennlig middag som er både mettende og deilig!

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 65 min

Porsjoner: 6

GL 1.4 / GI 26

Ingredienser

Low GI vegetable (GI: 40), excellent for blood sugar control store paprika, valgfri farge, halvert på langs og renset for frø

High protein, zero glycemic impact, promotes satiety kokt revet kylling

Healthy fats slow glucose absorption, choose avocado oil-based for best quality majones

Minimal carbs, capsaicin may improve insulin sensitivity Frank's Red Hot Sauce eller buffalo-saus

Negligible glycemic impact, adds flavor without sugar hvitløkspulver

Minimal carbs, enhances savory flavor løkpulver

No glycemic impact, essential for flavor balance havsalt

Zero glycemic impact, aids digestion svart pepper

Low-carb, adds umami and B-vitamins without affecting blood sugar østingssgjær

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and nutrients vårløk, hvite og lysegrønne deler tynnskåret, pluss mer til pynt

Choose sugar-free version to maintain low glycemic profile melkefri ranch-dressing til servering

Zero glycemic impact, adds freshness and antioxidants friske urter til servering (persille, gressløk eller dill)

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 190°C. Smør en stor ildfast form eller stekepanne lett med matolje eller et tynt lag olje.

Step 2

Forbered paprikaene ved å kutte dem i halve på langs gjennom stilken. Fjern alle frø og hvite hinner. Plasser paprikahalvdelen med skjæresiden opp i den forberedte formen, og plasser dem tett sammen slik at de støtter hverandre under steking.

Step 3

Bland den revne kyllingen, majonesen, buffalo-sausen, hvitløkspulveret, løkpulveret, saltet og den sorte pepperen i en stor bolle. Tilsett næringsgjæren hvis du bruker det, og bland inn den skårne vårløken. Bland alt grundig til kyllingen er jevnt dekket og blandingen er godt kombinert. Smak og juster krydderet, tilsett mer hot sauce for ekstra styrke eller salt for å forsterke smaken.

Step 4

Fordel buffalo-kyllingblandingen jevnt mellom de seks paprikahalvdelenes, bruk omtrent $\frac{2}{3}$ til $\frac{3}{4}$ kopp fyll per paprika. Pakk fyllet godt inn i hver paprika, og form det litt oppå for generøse porsjoner.

Step 5

Dekk formen tett med aluminiumsfolie. Stek i 30 minutter slik at paprikaene begynner å bli myke og smakene blandes sammen.

Step 6

Fjern folien og fortsett å steke uten dekke i ytterligere 20 minutter, til paprikaene er møre når de stikkes med en gaffel og fyllet bobler rundt kantene med lett brunede flekker på toppen.

Step 7

Ta ut av ovnen og la hvile i 5 minutter. Drypp hver fylte paprika sjenerøst med melkefri ranch-dressing, og pynt deretter med ekstra skåret vårløk og fersk hakket urter. Server umiddelbart mens det er varmt.

Step 8

GLYKEMISK TIPS: For optimal blodsukkerregulering bør du servere disse fylte paprikaene sammen med en stor blandet grønn salat med olivenolje-vinaigrette. Spis salaten først for å maksimere fiberfordelen og bremse glukoseabsorpsjonen fra måltidet. Sjekk alltid etikettene på hot sauce for å sikre at det ikke er tilsatt sukker, da noen kommersielle merker inneholder 1-2 g sukker per porsjon som kan påvirke blodsukkeret.