

Chili-hvitløksgrønnsaker

En fargerik, blodsukkervennlig grønnsakswoking full av fiberrike grønnsaker, aromatisk hvitløk og et sting av chili – klar på bare 20 minutter.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 20 min

Porsjoner: 4

GL 2.4 / GI 17

Ingredienser

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats lavkolorisk matspray

hvitløksfedd, tyntskåret

rød chili, utsteinet og grovhakket

rødløk, tyntskåret

grønn paprika, utsteinet og grovhakket

langstilket brokkoli, trimmet

grøn kål, grovhakket

saft av uvokset sitron

Instruksjoner

Step 1

Gjør i stand alle grønnsakene før du begynner å lage maten. Skjær hvitløksfeddene tynt, ta ut frøene og hakk den røde chiliene grovt, skjær rødløken tynt, og hakk den grønne paprikaen grovt i passende biter.

Step 2

Trim den langstilkede brokkolien ved å kutte av eventuelle seige ender, og hakk deretter grønkålen grovt i håndterlige biter. Press ut saften av sitronen og sett til side. Ha 100 ml vann klart avmålt.

Step 3

Varm opp en stor stekepanne eller wok med non-stick belegg på middels høy varme. Spray 2-3 pumper lavkalorisk matspray for å dekke overflaten jevnt.

Step 4

Tilsett den skårne hvitløken og den hakkede chiliene i den varme pannen. Wokstek i omtrent 1 minutt til det dufter godt og hvitløken akkurat begynner å bli gyllen, pass på at det ikke svir.

Step 5

Tilsett den skårne rødløken, den hakkede grønne paprikaen og den trimmede brokkolien i pannen sammen med 100 ml vann. Wokstek i 2-3 minutter mens du vender ofte, til grønnsakene begynner å bli myke men fortsatt har litt sprøhet.

Step 6

Rør inn den hakkede grønnkålen og fortsett å steke i ytterligere 2 minutter under konstant vending, til grønnkålen faller sammen og blir lysegrønn mens den beholder teksturen.

Step 7

Smak til grønnsakene med nymalt sort pepper. Press frisk sitronsaft over grønnsakene og vend en siste gang for å fordele jevnt.

Step 8

Overfør umiddelbart til et serveringsfat og server varmt. For optimal blodsukkerregulering kan du servere dette som første rett i måltidet eller sammen med en mager proteinkilde som grillet fisk eller kylling.