

Lavt-GI vietnamesisk reker- og grønnsaksnudelskål

En oppfriskende asiatisk inspirert salat med saftige reker, sprø grønnsaker og risnudler kastet i en frisk limesaus—perfekt for stabilt blodsukker.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 7 min

Totalt: 22 min

Porsjoner: 2

GL 12.5 / GI 55

Ingredienser

Medium GI (56-69) - portion controlled for glycemic management risnudler, tørket

Low GI, high in fiber and beta-carotene små gulrøtter, kuttet i tynne fyrstikker

Low GI, adds flavor without affecting blood sugar vårløk, tynt skåret

May support healthy glucose metabolism fersk koriander, hakket

Aromatic herb with minimal glycemic impact ferske mynteblader, hakket

High protein, zero GI - helps stabilize blood sugar kokte reker i chili, lime og koriander

Negligible glycemic impact redusert-salt soyasaus

Adds umami depth without affecting glucose fiskesopp

High GI - minimal amount used, consider reducing further or substituting with stevia lett mykt brunt sukker

logifoodcoach.com/recipes/lavt-gi-vietnamesisk-reker-og-gronnsaksnudelskål

Low GI, vitamin C rich, enhances flavor naturally lime, raspe og saft

Instruksjoner

Step 1

Kok en kjele med vann. Plasser de tørke risnudlene i en stor varmebestandig skål og hell det kokende vannet over dem, og sørg for at de er fullstendig nedsenket.

Step 2

La nudlene bløte i 5-7 minutter i henhold til pakkeretninger til de er møre, men fortsatt litt faste. Dren nudlene i en dørslag og skyll umiddelbart under kaldt rennende vann for å stoppe koking og fjerne overskudd av stivelse. Dette avkjølingstrinn bidrar til å senke den glykemiske påvirkningen ved å skape motstandsdyktig stivelse.

Step 3

Mens nudlene bløter, forbered grønnsakene dine. Skrell gulrøttene og skjær dem i tynne fyrstikker omtrent 5 cm lange. Trim og tynt skjær vårløken på skrå. Hakk grovt koriander- og mynteblader, og behold noen hele for garnering hvis ønsket.

Step 4

I en liten miksebolle, forbered dressingen ved å visp sammen soyasausen, fiskesoppen, kokosnøttsukker, limraspe og limesaft til sukkeret oppløses helt. Kokosnøttsukker gir mild søthet med lavere glykemisk påvirkning enn vanlig sukker. Smak og juster kryddring hvis nødvendig, og tilsett mer limesaft for syrlig eller en knipe stevia hvis ytterligere søthet ønskes uten å påvirke blodsukker.

Step 5

Overfør de avkjølte og drente nudlene til en stor serveringsskål. Tilsett gulrotfyrstikkene, skåret vårløk, hakket koriander og mynteblader til nudlene.

Step 6

Tilsett de kokte rekene med deres chili-, lime- og koriandermarinade til nudel- og grønnsaksblandingen. Rekene bør være ved romtemperatur eller avkjølt.

Step 7

Hell den forberedte dressingen over hele salaten. Bruk tang eller to store skjeer, og vend alt sammen grundig, og sørg for at dressingen dekker alle nudler, grønnsaker og reker jevnt.

Step 8

Del salaten mellom to serveringsskåler eller matlageringsbeholdere. For best blodsukkerbehandling, spis grønnsakene og rekene først, deretter nudlene. Denne spisesekvensen bidrar til å bremse karbohydratabsorpsjonen. Denne salaten kan nytes umiddelbart eller oppbevares i kjøleskap i opptil 24 timer—smakene vil utvikle seg vakkert når den sitter.