

Lavglykemisk kylling- og hvitbønecassérole

En kraftig, blodsukkervennlig kyllingcassérole pakket med fiberrike bønner og grønnsaker som holder deg mett uten glukostopp.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 60 min

Totalt: 80 min

Porsjoner: 4

GL 16.2 / GI 28

Ingredienser

For browning chicken and vegetables solsikkeolje

Provides protein and healthy fats for blood sugar stability beinløse, hudløse kyllinglår, trimmet og kuttet i biter

Medium-GI vegetable, adds natural sweetness løk, fint hakket

Medium-GI root vegetable, high in fiber gulrøtter, fint hakket

Very low-GI, adds crunch and minerals selleristilker, fint hakket

Aromatic herb with antioxidant properties ferske timiankvister eller 1/2 tsk tørket timian

Adds depth of flavor laubærblad, fersk eller tørket

Liquid base for the casserole grønnsaks- eller kyllingbuljong, lavt saltinnhold foretrukket

Low-GI legume, excellent source of fiber and plant protein hermetiske hvitbønner, drenert og skyllet

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-kylling-og-hvitbønecassérole

For garnish and added nutrients fersk persille, hakket

Instruksjoner

Step 1

Varm solsikkeoljen i en stor, tung cassérole eller Dutch oven over medium-høy varme til den skimrer, men ikke røyker.

Step 2

Legg kyllinglårbitene i ett lag og kok uforstyrret i 3-4 minutter til de er gylne på bunnen. Vend bitene og brun på den andre siden, omtrent 3 minutter til. Kyllingen trenger ikke å være gjennomstekt på dette stadiet.

Step 3

Legg den fint hakkede løken, gulrøttene og selleri til gryten med kyllingen. Reduser varmen til medium og kok i 5-6 minutter, rør av og til, til grønnsakene begynner å bli myke og løken blir gjennomsiktig.

Step 4

Stikk timiankvistene og laubærbladet inn i grønnsaksblandingen, og hell deretter i buljongen. Rør godt for å kombinere alle ingredienser og skrap opp eventuelle brune biter fra bunnen av gryten for ekstra smak.

Step 5

Bring blandingen til en rullende kok, og reduser deretter varmen til lav. Dekk gryten med et tett lokk og simrer forsiktig i 40 minutter, rør av og til, til kyllingen er helt mørt og gjennomstekt.

Step 6

Legg de drenerte hvitbønnene til cassérolen og rør forsiktig for å fordele jevnt. Fortsett å simre uten lokk i 5-7 minutter for å varme bønnene gjennom og la sausen tykne litt.

Step 7

Fjern fra varmen og kast timiankvistene og laubærbladet. Smak og juster kryddring med salt og svart pepper om nødvendig.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-kylling-og-hvitbonecasserole

Step 8

Strø raust med fersk hakket persille før servering. For best blodsukkerkontroll, server med en liten porsjon fullkornbrød eller nyt det alene som et komplett måltid. Cassérolen kan avkjøles og fryses i porsjoner i opptil 3 måneder.