

Lavglykemisk fullkorns fettuccine med sautert mangold og sopp

En blodsukkervernnlig italiensk pasta med næringsrik mangold, jordnære sopper og fullkorns fettuccine for langvarig energi uten blodsukkertopper.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 4

GL 15.6 / GI 35

Ingredienser

Healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption ekstra virgin olivenolje

Lower GI than onions, adds sweet depth sjalottløk, finhakket

May improve insulin sensitivity hvitløksfedd, tynnskåret

Low GI, high in beta-glucans for blood sugar control cremini- eller sjampinjongsopp, skåret

Rich in magnesium and alpha-lipoic acid for glucose metabolism fersk mangold, stilker fjernet, blader hakket i 2-3 cm store biter

GI: 37-42, significantly lower than white pasta (GI: 58-65) fullkorns fettuccine, ukokt

Contains piperine which may enhance nutrient absorption nymalt sort pepper

Protein and fat help blunt glucose response nyraspet parmesanost

Instruksjoner

Step 1

Kok opp en stor gryte med vann til pastaen. I mellomtiden, forbered alle grønnsakene: finhakk sjalottløken, skjær hvitløken og soppen i tynne skiver, og hakk mangoldbladene grovt i munnstore biter, kast de tøffe stilkene.

Step 2

Varm opp olivenoljen i en stor, dyp stekepanne på middels varme til den glitrer. Tilsett den hakkede sjalottløken og sautéer i 2-3 minutter til den blir gjennomsiktig og duftende, rør av og til for å unngå bruning.

Step 3

Tilsett den skårne hvitløken og soppen i stekepannen. Fortsett å sautere i 4-5 minutter, rør ofte, til soppen slipper væsken sin og begynner å bli gyllen på kantene. Grønnsakene skal være møre og aromatiske.

Step 4

Tilsett fullkorns fettuccinen i det kokende vannet og kok i 10-12 minutter til den er al dente, følg anvisningene på pakken. Før du siler, ta vare på 1/4 kopp av det stivelsesrike pastavannet i et målekrus – dette vil hjelpe til med å lage en silkemyk saus.

Step 5

Mens pastaen koker, tilsett all den hakkede mangolden i stekepannen med soppblandingen. Reduser varmen til middels-lav og dekk til pannen. Kok i 3 minutter, bruk deretter en tang til å vende mangolden, flytt de visne bladene til toppen og ukokte blader til bunnen. Dekk til og kok i ytterligere 3 minutter til alle bladene er helt visne og møre. Smak til med havsalt.

Step 6

Hell av den kokte pastaen grundig i et dørslag og ha den tilbake i den tomme gryten. Tilsett den sauterte mangolden og soppblandingen sammen med det reserverte pastavannet. Bland alt sammen kraftig i 1-2 minutter til pastaen er jevnt dekket og sausen klistrer seg til nudlene.

Step 7

Fordel pastaen på fire oppvarmede dype tallerkener. Topp hver porsjon med en generøs kvern nymalt sort pepper og 1 spiseskje raspet parmesanost. Server umiddelbart mens det er varmt.

Step 8

For optimal blodsukkerregulering, spis grønnsakene først, deretter pastaen. Denne spisesekvensen kan redusere glukosetopper etter måltid med opptil 73 % sammenlignet med å spise pastaen først. Vurder å tilsette grillet kylling, hvit fisk eller cannellinibønner for ytterligere å moderere den glykemiske responsen.