

Lavglykemisk grønn kyllingchili med hvite bønner

En blodsukkersvennlig meksikansk-inspirert suppe med mager kylling, fiberrike hvite bønner og friske grønne chilier i en syrlig tomatillobuljong.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 36 min

Totalt: 51 min

Porsjoner: 6

GL 7.4 / GI 22

Ingredienser

Heart-healthy fat that slows glucose absorption ekstra virgin olivenolje

Low GI vegetable, adds flavor without spiking blood sugar liten gul løk, terninger

Very low glycemic impact, high in vitamin C grønn paprika, terninger

Capsaicin may improve insulin sensitivity jalapeño, uten frø og finhakket

May help regulate blood sugar levels hvitløksfedd, finhakket

Choose low-sodium to control blood pressure kyllingbuljong, helst natriumredusert

Low GI (35), high in resistant starch and fiber hvite bønner (navy, cannellini eller great northern), skyllet og drenert

Tomatillo-based, lower glycemic than tomato sauces salsa verde, hjemmelaget eller ferdigkjøpt

Minimal carbohydrates, adds depth of flavor grønne chilier på boks, hvite-bønner

Lean protein with zero glycemic impact kyllingbryst uten skinn og bein, kuttet i 5 cm terninger

May help improve glycemic control malt spisskummen

Adds warmth without affecting blood sugar chilipulver

Adjust to taste, use less if watching sodium havsalt

Citric acid may lower glycemic response fersk limejuice (fra 1 lime)

Healthy fats slow glucose absorption significantly moden avokado, terninger, til servering

Fresh herb with negligible carbohydrates fersk koriander, finhakket, til servering

Instruksjoner

Step 1

Varm opp ekstra virgin olivenoljen i en stor gryte med tykk bunn eller en støpejernsgryte på middels varme til den skinner, omtrent 2 minutter. Dette sunne fett vil danne den smaksrike basen i suppen din.

Step 2

Tilsett den hakkede gule løken og grønn paprika i gryten. Stek grønnsakene under omrøring av og til til de blir møre og løken blir gjennomsiktig, omtrent 5 til 6 minutter. Disse lavglykemiske grønnsakene gir fiber uten å gi blodsukkerspiker.

Step 3

Rør inn den finhakkede jalapeñoen og hvitløken, og kok i ytterligere ett minutt til det dufter godt. De aromatiske forbindelsene som frigjøres vil forsterke smaksprofilen, mens capsaicinet i jalapeñoen kan bidra til å forbedre insulinsensitiviteten.

Step 4

Hell i kyllingbuljongen, tilsett deretter de drenertekvite bønnene, salsa verde og grønne chilier på boks. Rør for å blande alle ingrediensene grundig. De hvite bønnene gir resistent stivelse og løselig fiber som støtter stabile blodsukkernivåer.

Step 5

Tilsett kyllingterningene, malt spisskummen, chilipulver og havsalt i gryten. Rør alt sammen, øk deretter varmen til høy og bring blandingen til et rullende kok.

Step 6

Når det koker, reduser varmen til middels-lav for å opprettholde et svakt småkok. Dekk til delvis og kok i 30 minutter under omrøring av og til, til kyllingen er gjennomstekt og mør. Kyllingen skal nå en indre temperatur på 75°C.

Step 7

Ta gryten av varmen og rør inn den ferske limejuicen. Sitronsyren lyser opp smakene og kan bidra til å moderere den glykemiske responsen av måltidet.

Step 8

Øs suppen opp i individuelle boller og topp hver porsjon sjenerøst med terninger av avokado og finhakket fersk koriander. De sunne fettstoffene fra avokadoen er avgjørende for å bremse glukoseabsorpsjonen—ikke hopp over dette trinnet for optimal blodsukkerregulering.