

Lavglykemisk kyllingsuppe med squashpasta

En næringsrik beinbuljong med mørt kyllingkjøtt og spiralisert squashpasta – perfekt for stabil blodsukker og tarmhelse uten karbohydratopper.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 480 min

Totalt: 500 min

Porsjoner: 22

GL 1.4 / GI 11

Ingredienser

1 frittgående suppehøne eller stor kylling

3 mellomstore gulrøtter

4 stilker selleri

1 stor løk

2 bunter fersk persille, bundet med kjøkkentråd

6 laurbærblader

hele svarte pepperkorn

2 hele stjerneanis

2 bokser kyllingbuljong, vanlig saltinnhold

squash, spiralisert til pasta (1 per person)

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-kyllingsuppe-med-squashpasta

havsalt etter smak

Instruksjoner

Step 1

Legg hele kyllingen i en stor gryte. Kutt gulrøttene og sellerien i store biter på ca. 8 cm og fordel dem rundt kyllingen. Skjær løken i kvarter og ha i gryten.

Step 2

Samle persillekvisene og bind dem godt sammen med kjøkkentråd, legg dem deretter i gryten sammen med laurbærbladene. Fyll to tesiler eller krydderkapsler med svarte pepperkorn og stjerneanis, og senk dem ned i gryten. Hvis du ikke har siler, tilsett krydderene direkte – du siler dem ut senere.

Step 3

Hell begge boksene med kyllingbuljong over ingrediensene, og tilsett deretter nok filtrert vann til akkurat å dekke alt i gryten. Bring til kraftig kok på høy varme, reduser deretter umiddelbart til svak varme. Dekk til og la det småkoke i 8 timer, sjekk av og til for å sikre at væsknivået holder seg konstant.

Step 4

Etter den lange koketiden tar du forsiktig ut kyllingen til en stor tallerken ved hjelp av tang og en hullslev. Skum av eventuelt skum eller fett fra overflaten av buljongen med en øse. For klarere buljong siler du væsken gjennom en finmasket sil i en ren gryte, og kaster grønnsakene og krydderiene.

Step 5

Når kyllingen er avkjølt nok til å håndtere, plukker du kjøttet fra beina ved hjelp av to gafler, og kaster skinn, bein og brusk. Smak på buljongen og juster smaken med havsalt etter behov – den skal være rik og smakfull.

Step 6

Når du er klar til å servere, tørker du forsiktig den spiraliserste squashpastaen med kjøkkenpapir for å fjerne overflødig fuktighet. Fordel den rå squashpastaen i serveringsskåler, topp med plukket kyllingkjøtt, og øs deretter den varme buljongen over alt. Varmen fra buljongen vil koke squashpastaen perfekt samtidig som tekstur og næringsstoffer bevares.

Step 7

Server umiddelbart mens det er varmt. Oppbevar resterende buljong og kylling separat fra ukokt squashpasta i lufttette beholdere i kjøleskapet i opptil 5 dager, eller frys i opptil 3 måneder. Tilsett alltid fersk squashpasta rett før servering for å opprettholde optimal tekstur og glykemiske fordeler.