

Lavglykemisk kylling- og blomkålrissuppe

En næringsrik, blodsukkervennlig suppe med mørt kyllingkjøtt og blomkålis i en smakfull urtekraft som ikke vil øke blodsukkeret ditt.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 22 min

Totalt: 32 min

Porsjoner: 4

GL 1.1 / GI 25

Ingredienser

Heart-healthy monounsaturated fat, helps slow glucose absorption avokadoolje

Low GI vegetable, high in fiber stikker selleri, hakket

Contains chromium which supports insulin function hakket løk

May help improve insulin sensitivity hvitløksfedd, finhakket

Anti-inflammatory herb tørket timian

Adds flavor without affecting blood sugar paprika

Provides savory base without carbohydrates kyllingkraft, lavt saltinnhold

Protein and healthy fats slow glucose absorption kyllinglår uten bein og skinn, terninger

GI of ~15, excellent low-carb rice substitute blomkålis

Season to taste, no glycemic impact salt og svart pepper

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

Instruksjoner

Step 1

Sett en stor suppegryte eller støpejernsgryte på middels varme og hell i avokadooljen. La den varmes i omtrent 30 sekunder til den skinner.

Step 2

Tilsett den hakkede sellerien og løken i gryten. Krydre godt med salt og nymalt svart pepper. Stek grønnsakene under omrøring av og til i omtrent 5 minutter til de blir møre og løken blir gjennomsiktig.

Step 3

Rør inn den finhakkede hvitløken, tørket timian og paprika. Fortsett å koke i 1 minutt under konstant omrøring, til hvitløken blir duftende og krydderiene er godt fordelt i grønnsakene.

Step 4

Hell i kyllingkraften og øk varmen til middels høy. Bring blandingen til et rullende kok, noe som bør ta omtrent 3-4 minutter.

Step 5

Tilsett kyllingterningene i den kokende kraften. Reduser varmen for å opprettholde et svakt småkok. Kok i 8 minutter under omrøring av og til for å sikre jevn tilberedning.

Step 6

Tilsett blomkålrisen i suppen og rør godt. Fortsett å småkoke i ytterligere 4 minutter til blomkålen er mør, men ikke mosete, og kyllingen er helt gjennomstekt uten rosa kjøtt.

Step 7

Smak på suppen og juster smaken med ekstra salt og pepper etter behov. For optimal blodsukkerregulering bør du servere umiddelbart i oppvarmede boller. Vurder å spise grønnsakene og proteinet først, og deretter avslutte med kraften.