

Lavglykemisk kylling- og blomkålrissuppe

En næringsrik, blodsukkervennlig suppe med mørt kyllingkjøtt og blomkålriss 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 24

Ingredienser

Heart-healthy monounsaturated fat that doesn't affect blood sugar avokadoolje

Low GI vegetable, high in fiber selleri, hakket

Low to medium GI, adds flavor and antioxidants gul løk, finhakket

To taste havsalt

To taste svart pepper

Low GI, supports insulin sensitivity hvitløksfedd, finhakket

Anti-inflammatory herb tørket timian

Adds color and antioxidants paprika

Choose organic, low-sodium for best results kyllingkraft med lavt saltinnhold

Higher fat content than breast, better for satiety kyllinglår uten bein og skinn, kuttet i biter

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

Very low GI alternative to rice, approximately GI 15 revet blomkål

Instruksjoner

Step 1

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

Step 2

Tilsett hakket selleri og løk i gryten. Krydre godt med salt og svart pepper. Stek grønnsakene under omrøring av og til i omtrent 5 minutter til de blir myke og løken blir gjennomsiktig.

Step 3

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

Step 4

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

Step 5

Tilsett kyllingbitene i den kokende kraften. Reduser varmen til middels lav for å opprettholde en svak simring. Kok i 8 minutter under omrøring av og til.

Step 6

Tilsett den revne blomkålen i suppa og rør godt. Fortsett å la det surre i ytterligere 4 minutter til blomkålen er mør men ikke mosete og kyllingen er gjennomstekt uten rosa kjøtt.

Step 7

Smak på suppa og juster smaken med ekstra salt og pepper etter behov. For blodsukkerregulering, server umiddelbart mens den er varm, spis grønnsakene og kraften først, etterfulgt av proteinet. Oppbevar rester i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 4 dager.
