

Lavglykemisk mexicansk kyllinggryte

En blodsukkervennlig mexicansk-inspirert kyllinggryte med røykig chipotle, rike tomater og mørt finhakket kylling som ikke vil øke blodsukkernivået ditt.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 4

GL 3.5 / GI 47

Ingredienser

For sautéing; olive oil is a heart-healthy alternative vegetarolje

Low GI (15); provides prebiotic fiber medium gul løk, finhakket

Supports insulin sensitivity hvitløkfedd, finhakket

Minimal amount to balance acidity; can substitute with stevia mørkt brunt sukker

Adds smoky heat without carbs chipotle-pasta

Low GI (38); rich in lycopene hermetiske hakket tomater

Pure protein; no glycemic impact kyllingbryst uten skinn og ben

For garnish; adds crunch and anthocyanins liten rød løk, skåret i ringer

Fresh herb garnish; negligible carbs ferske koriander-blader

Low-GI alternative to corn tortillas or white rice blomkållris, til servering

Instruksjoner

Step 1

Varm vegetaroljen i en medium kasserolle eller dyp stekepanne over medium varme til den glimrer, ca. 2 minutter.

Step 2

Legg den finhakkede gule løken i pannen og sauté i 5 minutter, rør av og til, til den er myk og begynner å bli gyllen på kantene.

Step 3

Rør inn det hakket hvitløken og kok i 1 ekstra minutt til det dufter godt, vær forsiktig så det ikke brenner.

Step 4

Legg til erythritol eller stevia, chipotle-pasta og hermetiske hakket tomater i pannen. Rør alt sammen til det er godt blandet, skrap opp eventuelle brune biter fra bunnen av pannen. Den små mengden lavglykemisk søtstoff balanserer surhet uten å påvirke blodsukkeret.

Step 5

Legg kyllingbrysten ned i tomatosasen, og skje litt av sauen over toppen av hvert stykke. Bring til en mild simring, reduser deretter varmen til lav, dekk til og kok i 20 minutter til kylingen er gjennomstekt og når en indre temperatur på 165°F (74°C). Legg til en sprøyt vann hvis sauen blir for tykk.

Step 6

Fjern de kokte kyllingbrysten fra pannen og overfør til et skjærebrett. Bruk to gafler til å rive kylingen i bitmål ved å trekke kjøttet fra hverandre langs kornstrukturen.

Step 7

Legg det rivne kylingen tilbake i sauen og rør godt for å dekke hvert stykke. Smak og juster kryddring med salt og pepper om nødvendig.

Step 8

Server gryten over blomkålis (tilberedt etter pakkeinstruksjoner), toppet med skåret rød løk og ferske koriander-blader. For best blodsukkerkontroll, spis en sidesalat først, og nyt deretter den proteinrike gryten.