

Misokrydret kylling med brunt ris og spirende brokkoli

En blodsukkervennlig japansk bolle med mørt kylling, nøtteaktig brunt ris og sprø brokkoli med en smakfull misodressing som ikke øker blodsukkeret.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 2

GL 11.7 / GI 49

Ingredienser

Low GI grain (GI ~50) that releases glucose slowly brunt basmatiris

Lean protein helps stabilize blood sugar response kyllingbryst uten skinn

High-fiber vegetable with minimal glycemic impact spirende brokkoli

Prebiotic vegetable that supports gut health løk, skåret i diagonale skiver

Healthy fats slow glucose absorption ristet sesamfrø

Fermented food with probiotics and low glycemic impact misopasta

Vinegar may improve insulin sensitivity riseddik

Use sparingly as it contains natural sugars mirin

Anti-inflammatory properties may support insulin function fersk ingefær, raspt

Instruksjoner

Step 1

Skyll det brune basmatiisen under kaldt vann til vannet er klart. Kok etter pakkeinstruksjonene, typisk 25-30 minutter i kokende vann med en klype salt. Når det er mørt, dren eventuelt overskytende vann og sett til side dekket for å holde det varmt. Dette gir omtrent 1,5 kopper kokt ris per porsjon for optimal glykemisk belastning.

Step 2

Mens risen koker, bring en medium gryte med vann til en rullende kok. Tilsett kyllingbrysten, og sikre at de er helt nedsenket. Kok i nøyaktig 1 minutt, slå deretter umiddelbart av varmen, dekk gryten med et tett lokk, og la den stå uforstyrret i 15 minutter. Denne milde pocherings-metoden holder kyllingen utrolig saftig.

Step 3

Sjekk at kyllingen er gjennomkokt ved å skjære inn i den tykkeste delen – det skal ikke være rosa igjen og jusen skal løpe klart. Fjern fra pocherings-væsken og la den hvile i 3-4 minutter, deretter skjær i tynne diagonale biter.

Step 4

Bring en frisk gryte med vann til kok for den spirende brokkolien. Tilsett brokkolien og kok i 3-4 minutter til den er lysegrønn og mørt-sprø. Dren umiddelbart og skyll under kaldt rennende vann for å stoppe koking og bevare den levende fargen og næringsstoffene.

Step 5

Forbered misodressingene ved å visp sammen misopasta, riseddik, mirin (eller stevia-alternativ) og raspt ingefær i en liten bolle til glatt og godt blandet. Tilsett en teskje varmt vann om nødvendig for å oppnå en helles-konsistens. Hvis du bruker mirin, merk at dette tilsetter omtrent 3-4g sukker per porsjon, som er tatt med i beregningen av glykemisk belastning.

Step 6

Del det varme brune ris mellom to grunne boller eller tallerkener. Strø de skårne løkene og ristet sesamfrøene jevnt over ris.

Step 7

Arranger den spirende brokkolien og skåret kyllingbryst på toppen av risen i et attraktivt mønster. For best blodsukkerkontroll, spis grønnsakene og proteinet først før risen.

Step 8

Dryss misoingerværdressing over hele bollen. Serv umiddelbart mens risen er fortsatt varm og brokkolien er sprø. Eventuelle gjenværende komponenter kan lagres separat i kjøleskapet i opptil 2 dager.