

Lavglykemisk grillet kyllingpasta med hvite bønner og sopp

En blodsukkervennlig italiensk pasta med mager grillet kylling, fiberrike hvite bønner og smakfull sopp – perfekt for langvarig energi uten blodsukkerspiker.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 6

GL 21.1 / GI 36

Ingredienser

Two 4-ounce breasts kyllingbryst uten bein og skinn

ekstra virgin olivenolje

hvitløk, hakket

Any variety works well sopp, skåret i skiver

Cannellini or navy beans, canned or cooked hvite bønner, uten tilsatt salt

About 6 cloves hvitløk, hakket

frisk basilikum, hakket

Choose whole grain for lower GI fullkorns rotelle-pasta, ukokt

For garnish parmesanost, revet

To taste sort pepper, malt

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-grillet-kyllingpasta-med-hvite-bonner-og-sopp

For grill rack matolje i spray

Instruksjoner

Step 1

Forvarm grillen til middels høy varme eller sett ovnsgrillen på høy. Spray grillristene eller grillpannen lett med matolje for å forhindre at det setter seg fast. Plasser kokeflaten 10-15 cm fra varmekilden for jevn steking.

Step 2

Legg kyllingbrystene på den forberedte grillen eller grillpannen. Stek i 5 minutter på den første siden til gylne grillmerker vises, vend deretter og stek i ytterligere 5 minutter til kjernetemperaturen når 75°C og saften renner klar. Overfør til et skjærebrett og la hvile i 5 minutter for å beholde saftigheten, skjær deretter i tynne strimler.

Step 3

Mens kyllingen hviler, bring en stor gryte med vann til koking. Tilsett fullkorns rotelle-pastaen og kok i henhold til pakkens anvisninger til den er al dente, vanligvis 10-12 minutter. Fullkornspastaen tar litt lengre tid enn raffinert pasta, men gir overlegen blodsukkerkontroll.

Step 4

Varm olivenoljen i en stor stekepanne med non-stick-belegg på middels varme. Tilsett hakket løk og skåret sopp, og stek i omtrent 5 minutter til løken blir gjennomsvikt og soppen slipper væsken og begynner å bli gyllen.

Step 5

Rør inn hvite bønner, hakket hvitløk og frisk basilikum i soppblandingen. Tilsett den skårne grillede kyllingen og bland alt sammen. Kok i 2-3 minutter til hvitløken blir duftende og bønnene er varmet gjennom. Smak til med sort pepper.

Step 6

Hell av den kokte pastaen grundig i et dørslag, og spar omtrent 1/4 kopp pastavann i tilfelle du trenger å løsne sausen. Returner den avhelte pastaen til gryten og tilsett kylling- og grønnsaksblandingen. Bland alt godt sammen, og tilsett en skvett av det sparte pastavannet om nødvendig.

<https://www.podcoach.com/recipes/lavglykemisk-grillet-kyllingpasta-med-hvite-bonner-og-sopp>

Step 7

Fordel pastaen på seks serveringstallerkener eller dype skåler. Topp hver porsjon med 1 spiseskje revet parmesanost og en ekstra kvern sort pepper. Server umiddelbart mens det er varmt. For best glykemisk kontroll, oppmuntre gjestene til å spise proteinet og grønnsakene først, og avslutte med pastaen.