

Vietnamesisk Reker og Rosa Grapefrukt Nudelsalat

En livlig lavglykemisk vietnamesisk salat med møre reker, sitrusfrukt grapefrukt og portjonskontrollert risnudler i en balansert søt-sur dressing som ikke vil øke blodsukkeret.

Forberedelse: 25 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 6

GL 19.5 / GI 53

Ingredienser

Medium GI when cold; portion control important tynne risnudler

kirsebærtomater, halvert

fiskesopp

From 1 lime; vitamin C aids glucose metabolism frisk limesaft

Minimal amount; consider coconut sugar for lower GI palmesukker eller mykt brunt sukker

Capsaicin may improve insulin sensitivity stor rød chili, delt

Low GI citrus; contains naringenin for blood sugar control rosa grapefrukt, segmentert

Very low GI; high water content agurk, skalert, frøet og tynnt skåret

Raw carrots have lower GI than cooked gulrøtter, skåret i fyrstikker

løk, tynnt skåret logifoodcoach.com/recipes/vietnamesisk-reker-og-rosa-grapefrukt-nudelsalat

High protein slows carb absorption; zero GI kokte store reker

May enhance insulin function friske mintblader

Contains compounds that support glucose metabolism friske koriander blader

Instruksjoner

Step 1

Legg risvernisen i en stor varmebestandig bolle og bryt den i kortere lengder med hendene. Hell kokende vann over nudlene til de er helt dekket og la dem stå i 10 minutter til nudlene er møre og bøyelige. Bruk nøyaktig 200g tørre nudler for å sikre riktig porsjonstørrelse for blodsukerkontroll.

Step 2

Mens nudlene gjør seg klar, forbered grønnsakene dine. Halver kirsebærtomatene, skrell og fjern frøene fra agurken før du skjærer den i tynne skiver, skjær gulrøttene i tynne strimler, skjær vårløkene i skiver, og del rosakrapefruktene ved å kutte bort all hvit og hinne for å få rene sitrussegementer. Tørk de kokte rekene med papirhåndklær om nødvendig.

Step 3

Dren de myke nudlene grundig i en dørsлаг og skyll under kaldt rennende vann for å stoppe koking og fjerne overskuddsstivelse. Dette kjølingstrinn er avgjørende for å senke det glykemiske påvirkningen ved å skape motstandsdyktig stivelse, som virker mer som fiber enn vanlig karbohydrat. La nudlene drenere helt i 2 til 3 minutter, og kjøøl deretter ned i minst 15 minutter hvis tiden tillater det for maksimal dannelse av motstandsdyktig stivelse.

Step 4

I samme store bolle, tilsett de halverte kirsebærtomatene og knus dem forsiktig med baksiden av en skje eller en muddler for å frigjøre saften deres. Terning halvparten av den røde chilien og tilsett den til bollen sammen med fiskesoppen, frisk limejuice og sukker. Rør kraftig til sukkeret er helt oppløst. Husk at denne minimale mengden sukker tilsvarer bare en tredjedel teskje per porsjon, noe som holder det glykemiske belastningen lav.

Step 5

Smak dressingen og juster smaksbalansen etter behov – den skal være harmonisk søt, sur, salt og krydret. Tilsett mer limejuice for syrlighet, fiskesopp for salthet, eller en liten klype mer sukker hvis det er for skarpt. For null glykemisk påvirkning, erstatt brunt sukker med erythritol eller monk frukt søtningsstoff i like mengder. Husk at minimalt sukker holder denne retten blodsukkervennlig.

Step 6

Tilsett de avkjølte nudlene til dressingen bollen og bland grundig for å dekke hver tråd. Tilsett deretter grapefruktsegmenter, skåret agurk, gulrotsstrimler, vårløk og kokte reker. Riv mintbladene og korianderbladene og tilsett dem til bollen, og reserver noen hele blader til garnering. Urtene inneholder forbindelser som kan forbedre insulinfølsomheten.

Step 7

Krydre salaten med en klype salt om nødvendig og bland alt sammen forsiktig men grundig, og sikre at dressingen dekker alle ingredienser jevnt. Del nudelsalaten mellom seks serveringsskåler eller tallerken, og sikre at hver porsjon inneholder omtrent 1 kopp nudler blandet med grønnsaker og reker. Garnér med de gjenværende skårne chiliene og reserverte urter, og server umiddelbart ved romtemperatur for optimal smak og glykemisk fordel. For best blodsukerkontroll, spis rekene og grønnsakene først, og avslutt deretter med nudlene.