

Lavglykemiske Shirataki-nudler med Soltørkede Tomater og Friske Urter

En blodsukkervennlig vri på asiatisk-italiensk fusjon som bruker nullglykemiske shirataki-nudler, syrlige soltørkede tomater og aromatisk basilikum for skyldfri nytelse.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 8 min

Totalt: 18 min

Porsjoner: 4

GL 4.5 / GI 32

Ingredienser

Zero-glycemic konjac noodles - GI of 0, perfect rice noodle substitute Shirataki-nudler, drenert og skyllet

Low-GI concentrated flavor, provides healthy fats that slow glucose absorption Soltørkede tomater i olje, hakket

Healthy monounsaturated fats help stabilize blood sugar Ekstra virgin olivenolje fra soltørkede tomater

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism Hvitløkfedd, tynnt skåret

Protein and fat content helps create balanced, low-GI meal Parmesanost, fersk høvlet

Contains compounds that may help regulate blood sugar levels Friske basilikumblader, revet

Instruksjoner

Step 1

Dren shirataki-nudelene grundig i en dørslag og skyll under kaldt rennende vann i 1-2 minutter for å fjerne eventuell gjenværende lukt. Tørk med papirhåndklær.

Step 2

Bring en medium gryte med vann til kokepunkt. Tilsett de skyllete shirataki-nudelene og kok i 2-3 minutter for å forbedre teksturen. Dren godt og sett til side.

Step 3

Mens nudelene koker, hakk de soltørkede tomatene grovt i bitmål, og reserver 2 spiseskjeer av oljen. Skjær hvitløkfeddene tynnt og riv basilikumblader i mindre biter.

Step 4

Varm den reserverte soltørkede tomatoljen i en stor stekepanne eller wok over medium varme. Tilsett det skårne hvitløket og stekk i 1 minutt til det er duftig, men ikke brunt, og rør konstant for å forhindre at det brenner.

Step 5

Tilsett de hakkede soltørkede tomatene til pannen og kok i 2 minutter, og rør av og til, slik at smakene blandes og tomatene blir litt myke.

Step 6

Tilsett de drente shirataki-nudelene til stekepannen og bland alt sammen i 2-3 minutter, og sørg for at nudelene er godt dekket med den smakfulle oljen og jevnt fordelt med tomatene og hvitløket.

Step 7

Fjern fra varmen og tilsett tre fjerdedeler av den høvlede Parmesanost og det meste av de revne basilikumblader. Bland forsiktig for å kombinere, slik at osten smelter litt fra restheten. Smak til med fersk malt svart pepper.

Step 8

Del mellom fire serveringstallerker og garnér hver porsjon med de gjenværende Parmesanostflagor og friske basilikumblader. Server umiddelbart mens det er varmt for best tekstur og smak. For optimal blodsukkerkontroll, kombiner med en proteinkilder eller spis etter å ha konsumert grønnsaker.