

Blodsukkervernlig sjømatgumbo med brunt ris

En Louisiana-klassiker reimaginert for glykemisk kontroll, med saftige reker og krabbe i en rik, grønnsaksrik roux som ikke vil øke blodsukkeret ditt.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 55 min

Totalt: 75 min

Porsjoner: 8

GL 9.8 / GI 40

Ingredienser

Heart-healthy oil for roux base rapsolje

Lower GI alternative to all-purpose flour helkornsmel

Part of the Creole holy trinity gul løk, hakket

Adds fiber and minimal carbs selleri, hakket

Low-carb vegetable with vitamin C grønn paprika, hakket

Fresh tomatoes have lower GI than canned ferske tomater, hakket

Soluble fiber helps regulate blood sugar okra, fersk eller frossen

Check for no added sugar kreolsk krydderblanding

Minimal glycemic impact with health benefits hvitløksfedd, finhakket

Choose low-sodium for better blood pressure control fiskebuljong, lavt saltinnhold

logifoodcoach.com/recipes/blodsukkervernlig-sjømatgumbo-med-brunt-ris

Aromatic herb, no glycemic impact laurbærblader

High-quality protein with zero carbs store reker, skrellet og rensset

Adds depth without carbs røkt paprika

Lean protein source, check for added ingredients klumpet krabbemasse

Lower GI than white rice, higher fiber kokt brunt ris

Nutrient-dense garnish with no glycemic impact fersk persille, hakket

Instruksjoner

Step 1

Forbered alle ingredienser før du begynner: hakk grønnsaker i jevne biter, mål opp krydder, ha reker skrellet og klare, og la krabbemassen renne av. Denne mise en place er essensiell siden rouxen krever konstant oppmerksomhet og ikke kan forlates.

Step 2

Lag roux-grunnlaget ved å varme rapsolje i en stor, tykk gryte over middels varme. Visp gradvis inn helkornsmelet mens du rører konstant i en åttetallsbevegelse. Fortsett å koke og viske uten å stoppe i 12-15 minutter til blandingen får en rik melkesjokoladefarge. Pass nøye på for å unngå sviing, som vil kreve at du starter på nytt.

Step 3

Når rouxen har nådd riktig farge, tilsett umiddelbart den hakkede løken, selleri og grønn paprika (den hellige treenigheten). Rør kontinuerlig i 5-6 minutter til grønnsakene mykner og slipper ut fuktigheten sin. Tilsett den finhakkede hvitløken, kreolsk krydder, hakkede tomater og okra, og kok i ytterligere 3 minutter mens du rører for å fordele rouxen jevnt.

Step 4

Hell i fiskebuljongen gradvis mens du rører for å forhindre klumper. Tilsett laurbærblader, salt og pepper. Øk varmen til middels høy og bring blandingen til et forsiktig kok. Når den koker, reduser varmen til lav og la det småkoke uten lokk i 30 minutter, rør av og til. Gumboen vil tykne etter hvert som okraen frigjør sin naturlige slimstoff og smakene smelter sammen.

Step 5

Mens gumbo-grunnlaget småkoker, krydre rekene ved å drysse dem jevnt med røkt paprika. Sett til side. I løpet av de siste 5 minuttene av småkokingen, smak på gumboen og juster krydderet om nødvendig, og husk at sjømaten vil tilføre sin egen salte smak.

Step 6

Tilsett krabbemassen og paprika-krydrede reker til den småkokende gumboen. Rør forsiktig for å unngå å bryte opp krabbelumpene. Kok i 5-7 minutter til rekene blir rosa og ugjennomsiktige helt igjennom og akkurat gjennomkokt. Fjern laurbærbladene og kast dem.

Step 7

For å servere på en blodsukkervernlig måte, plasser omtrent 1/4 kopp kokt brunt ris i hver oppvarmet bolle (denne porsjonsstørrelsen er optimal for glykemisk kontroll). Øs sjømatgumboen sjenerøst over riset, og sørg for at hver porsjon får rikelig med reker og krabbe. Pynt med fersk hakket persille. For best glykemisk kontroll, oppmuntre gjestene til å spise sjømaten og grønnsakene først, og deretter avslutte med riset. Tilby sterk saus ved siden av for de som foretrekker ekstra styrke.