

Lavkarbo shirataki-nudler wok med kylling og grønnsaker

En blodsukkervennlig wok med shirataki-nudler som har null glykemisk indeks, magert protein og fiberrike grønnsaker – klar på 30 minutter for et mettende lavkarbo-måltid.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 30 min

Porsjoner: 4

GL 5.8 / GI 37

Ingredienser

konjac-based, zero GI shirataki-nudler

low GI, high fiber kål, hakket

lean protein, zero GI kokt kyllingbryst, revet

healthy fats, zero GI palmeolje eller olivenolje

low GI, vitamin C paprika, hakket

low GI cruciferous vegetables blandede grønnsaker (brokkoli, blomkål, gulrøtter)

moderate GI, use sparingly tomatpuré

flavor enhancer buljonpulver eller terning

metabolism booster cayennepepper

aromatic herb tørket timian

logifoodcoach.com/recipes/lavkarbo-shirataki-nudler-wok-med-kylling-og-gronnsaker

to taste salt

Instruksjoner

Step 1

Forbered alle grønnsakene ved å hakke kålen i tynne strimler, kutte paprikaen i passende biter, og sørg for at de blandede grønnsakene (brokkoli, blomkål og gulrøtter) er kuttet i jevne biter for jevn tilberedning.

Step 2

Hell av væsken fra shirataki-nudlene grundig og skyll under kaldt rennende vann i 1-2 minutter. Legg nudlene i en tørr stekepanne på lav varme og kok i 3-4 minutter under omrøring av og til for å fordampe overflødig fuktighet og forbedre teksturen. Sett til side.

Step 3

Varm palmeoljen eller olivenoljen i en stor stekepanne eller wok på middels høy varme. Når oljen glimrer, tilsett tomatpuréen, hakket paprika og cayennepepper. Rør kontinuerlig i 4-5 minutter til tomatpuréen mørkner litt og blir duftende.

Step 4

Tilsett de blandede grønnsakene (brokkoli, blomkål og gulrøtter) i stekepannen sammen med det revne kokte kyllingbrystet. Dryss over buljonpulver, tørket timian og salt. Rør godt for å blande alle ingrediensene og kok på middels varme i 5-6 minutter til grønnsakene er møre men sprø.

Step 5

Tilsett den hakkede kålen i stekepannen og wok i 2-3 minutter til den begynner å mykne, men fortsatt beholder litt sprøhet for tekstur og fiberinnhold.

Step 6

Bland de forberedte shirataki-nudlene inn i grønnsak- og kyllingblandingen. Bland alt grundig sammen og kok i ytterligere 5-7 minutter under omrøring av og til, slik at nudlene absorberer smakene og varmes helt gjennom.

Step 7

Smak til og juster krydderet med ekstra salt om nødvendig. Server umiddelbart mens det er varmt, eventuelt pyntet med friske urter. For optimal blodsukkerregulering, spis grønnsak- og proteinporsjonen først før du fullfører nudlene.