

Lavglykemisk cashewnøtt-satay wok med squashnudler

En fargerik wok som lages på 20 minutter med spiralisert squash i kremet cashewnøtt-sataysaus. Blodsukkervennlig med fiberrike grønnsaker og sunne fettstoffer.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 3

GL 3.8 / GI 22

Ingredienser

spiralized; press out excess water squash og/eller gul squash, spiralisert til nudler

kinakål, hakket

rød eller vanlig løk, hakket

sesamolje

kremet cashewnøtt- eller mandelsmør

tørket chiliflak

tamari eller kokosaminos

optional; omit for lower glycemic impact agavenektar

hvitløk, finhakket

fem krydder asiatisk krydderblanding

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-cashewnott-satay-wok-med-squashnudler

dash havsalt

to taste sort pepper

optional topping; choose gluten-free asiatisk chilisaus

Instruksjoner

Step 1

Bruk en spiralskjærer til å lage nudlerlignende strenger av squashen og den gule squashen. Legg de spiralisererte grønnsakene mellom lag med kjøkkenpapir og press forsiktig for å fjerne overflødig fuktighet, noe som forhindrer en vandig sluttrett. Sett de forberedte nudlene til side mens du forbereder de resterende ingrediensene.

Step 2

Forbered grønnsakene dine ved å finhakke kinakålen i bitestore biter og kutte den røde eller vanlige løken i terninger. Finhakk hvitløksfeddene. Å ha alle ingrediensene klare før steking sikrer at woken kommer raskt sammen uten å overkoke de delikate squashnudlene.

Step 3

I en stor wok eller dyp stekepanne over middels varme, bland cashewnøttsmøret (målt jevnt, ikke haugvis, for å kontrollere kalorier og fettinnhold), sesamolje, usøtet tamari, finhakket hvitløk og tørket chiliflak. Rør kontinuerlig mens blandingen varmes opp og nøttesmøret smelter til en glatt, duftende saus. Dette bør ta omtrent 1-2 minutter. De sunne fettstoffene i denne sausen hjelper til med å bremse glukoseabsorpsjonen.

Step 4

Tilsett den hakkede løken og kinakålen til sausen. Øk varmen til middels høy og stek i 1-2 minutter til kålen begynner å mykne litt, men beholder sin sprøhet. Disse fiberrike grønnsakene gir volum og næringsstoffer uten å påvirke blodsukkeret.

Step 5

Tilsett de spiralisererte squashnudlene til woken sammen med fem krydder-pulveret, havsalt og sort pepper. Bland alt sammen kraftig i 2-3 minutter, og sørg for at nudlene er jevnt dekket med sataysausen. Stek bare til squashen er mør, men fortsatt har litt tyggemotstand for å unngå at den blir grøtete.

<https://www.bonnyandash.com/recipes/lavglykemisk-cashewnott-satay-wok-med-squashnudler>

Step 6

Hvis du bruker et lavglykemisk søtstoff for en touch av sødme, dryss munkefrukt søtstoff eller allulose over woken nå og bland godt. Merk: Unngå agavenektar da den har en høy glykemisk indeks på omtrent 65, som kan øke blodsukkeret. For optimal blodsukkerregulering, vurder å utelate søtstoff helt da den naturlige sødmen fra grønnsakene og fyllden fra nøttesmøret gir rikelig med smak.

Step 7

Ta woken av varmen umiddelbart når grønnsakene er møre og sprø. Fordel på serveringsskåler og pynt med ekstra tørket chiliflak, fersk koriander, skivede vårløk eller en skvett limejuice om ønskelig. For de som liker ekstra styrke, dryss over sukkerfri asiatisk chilisaus.

Step 8

For et komplett lavglykemisk måltid, kombiner denne grønnsakswoken med grillet kylling, biff, reker eller fast tofu. Det tilsatte proteinet stabiliserer blodsukkeret ytterligere. Oppbevar rester i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 4 dager, selv om teksturen er best når den er nylaget.