

Lavglykemisk wok med spiraliserede grønnsaker og cashewnøttsaus

En fargerik 20-minutters wok med spiraliserede squashnudler i kremet cashewnøttsaus. Perfekt for stabil blodsukker med lavglykemiske grønnsaker og sunt fett.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 3

GL 3.7 / GI 22

Ingredienser

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control squash (grønn og/eller gul), spiralisert til nudler

High fiber, low GI cruciferous vegetable nappakål, hakket

Low GI, adds flavor without spiking blood sugar rødløk eller vanlig løk, hakket

Healthy fat that slows glucose absorption sesamolje

Provides protein and healthy fats for glycemic control kremet cashewnøttsmør eller mandelsmør

May boost metabolism, no glycemic impact chiliflak

Gluten-free soy sauce, minimal carbs tamari eller kokosamino

Optional - has moderate GI of 15, use sparingly or omit agavesirup

Low GI, supports metabolic health hvitløk, finhakket, spiraliserede-grønnsaker-og-cashewnøttsaus

No glycemic impact, adds depth fem krydder asiatisk krydderblanding

Dash, to taste havsalt

To taste, no glycemic impact sort pepper

Optional topping, check labels for added sugars asiatisk chilisaus, glutenfri

Instruksjoner

Step 1

Bruk en spiralskjærer til å lage nudlerlignende strimler av squashen. Legg de spiraliserde grønnsakene på kjøkkenpapir og press forsiktig for å fjerne overflødig væske, noe som forhindrer en vandig wok og bidrar til å opprettholde best mulig tekstur.

Step 2

Forbered grønnsakene ved å hakke nappakålen i passende biter og kutte rødløken eller vanlig løk i terninger. Finhakk hvitløken. Sett disse til side i separate boller for enkel tilgang under steking.

Step 3

I en liten bolle visper du sammen cashewnøttsmør, tamari, finhakket hvitløk, chiliflak, fem krydder-krydderblanding og munkefruktøststoff eller allulose. Dette blir sataysausbasen din. Hvis nøttsmøret er tykt, kan du tynne det litt med en teskje vann for å få en konsistens som er lett å helle.

Step 4

Varm opp en stor wok eller stekepanne på middels høy varme og tilsett sesamoljen. Når den skinner, hell i sausblandingen og rør konstant i 30-45 sekunder til den blir duftende og litt mer flytende.

Step 5

Tilsett hakket løk og nappakål i woken. Stek under omrøring i 2-3 minutter til kålen begynner å bli myk og løken blir gjennomsiktig. For optimal blodsukkerregulering kan du spise noe av disse fiberrike grønnsakene først før du tilsetter squashnudlene.

Step 6

Tilsett de spiraliserte squashnudlene i woken sammen med havsalt og sort pepper. Bland alt sammen kraftig i 2-3 minutter, sørg for at nudlene er godt dekket med cashewnøttsausen, men fortsatt har litt tyggemotstand. Unngå å steke for lenge for å forhindre at det blir sølete.

Step 7

Ta av varmen umiddelbart når grønnsakene er sprø-møre og jevnt dekket. Server varmt i tre like porsjoner på omtrent 2 kopper hver. Pynt med ekstra chiliflak, fersk koriander, skivede vårløk eller en skvett asiatisk chilisaus hvis du ønsker. For et komplett lavglykemisk måltid, topp med grillet kylling, reker eller tofu for å tilføre protein som stabiliserer blodsukknivået ytterligere.