

Lavglykemisk thailandsk kokossuppe med kylling (Tom Kha Gai)

Aromatisk thailandsk suppe med mørt kylling i kremet kokosbuljong, naturlig lavglykemisk og betennelsesdempende. Klar på under en time for stabilt blodsukker.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 65 min

Porsjoner: 7

GL 0.5 / GI 20

Ingredienser

Anti-inflammatory, aids digestion stort stykke kinesisk ingefær (galangal), skrelt og hakket

Low GI, supports insulin sensitivity hvitløksfedd

Aromatic spice, minimal glycemic impact hele kardemommebelger

Zero glycemic impact, anti-inflammatory sitrongressstilker

Aromatic, no glycemic impact kaffir limblader

Protein-rich base, zero GI kyllingbuljong med lavt saltinnhold

High protein, zero GI, slows digestion frittgående økologisk kyllingbryst eller -lår, kuttet i 2,5 cm stykker

Low GI, contains beta-glucans shiitakesopp, hakket

Healthy fats, MCTs, minimal glycemic impact økologisk usukret kokosmelk

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-thailandsk-kokossuppe-med-kylling-tom-kha-gai

Umami flavor, no sugar fiskesaus

Healthy fats, capsaicin boosts metabolism chiliolje og ferske korianderblader til pynt

Instruksjoner

Step 1

Forbered sitrongresset ved å kutte av den trevlete bunnen med en skarp kniv og fjerne de seige ytre lagene. Skjær de møre indre stilkene i 5 cm segmenter og sett til side.

Step 2

Bland sitrongresstykkene, hakket galangal, kaffir limblader og hvitløksfedd i en blender. Puls flere ganger til ingrediensene brytes ned til en grov, duftende paste. Du må kanskje tilsette 2-3 spiseskjeer vann for å hjelpe blendingsprosessen.

Step 3

Varm opp en stor gryte på middels høy varme. Tilsett den blandede aromatiske pasten og kardemommebalgene, rør konstant i 1 til 2 minutter til blandingen blir veldig duftende og frigjør sine essensielle oljer. Pasten skal syde og bli aromatisk, men ikke brenne.

Step 4

Hell i kyllingbuljongen og bring til koking. Når den koker, reduser varmen til lav og la buljongen småkoke forsiktig i 20 til 30 minutter, slik at de aromatiske ingrediensene trekker dypt inn i væsken. Buljongen skal utvikle en blek gyllen farge og intens duft.

Step 5

Si den infuserte buljongen gjennom en finmasket sil inn i en ren stor gryte, og press på de faste stoffene med baksiden av en skje for å trekke ut maksimal smak. Kast de faste stoffene og returner den silte buljongen til varmen.

Step 6

Tilsett kyllingstykkene og skivede shiitakesopp til den silte buljongen. La småkoke på middels lav varme i 20 til 25 minutter til kyllingen er helt gjennomstekt og mør. Kyllingen skal nå en indre temperatur på 74°C og soppen skal være myk og smakfull.

Step 7

Ta gryten av varmen og rør inn kokosmelken og fiskesausen, bland til den er helt inkorporert og kremete. Smak til og juster smaken om nødvendig, tilsett mer fiskesaus for salthet eller en skvett limejuice for friskhet.

Step 8

Øs suppen opp i boller og pynt med en skvett chiliolje og ferske korianderblader. Server umiddelbart mens den er varm for optimale blodsukkerfordeler. Hver porsjon gir omtrent 3,5 dl suppe med balansert protein og sunne fettstoffer.