

Lavt-GI Thai Grønn Curry Kylling & Søtpotet Pakker

Duftende pergamentbakt kylling med søtpotet og paprika i kokosnøtt-currysaus—et blodsukkervenlig thailandsk inspirert måltid klart på 40 minutter.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 1

GL 18.7 / GI 58

Ingredienser

Provides healthy fats that slow glucose absorption kokosnøttfløte blokk

HIGH GI ingredient - minimized to 8g; consider using 1 tsp coconut sugar (GI 35) as lower-GI alternative mykt brunt sukker

Adds umami without affecting blood sugar fiskesopp

Check label for added sugars; choose brands with minimal processing thailandsk grønn currypasta

LOW-MEDIUM GI (44-61); higher fiber than white potato, pair with protein søtpotet, skalert og kubert små

LOW GI; high in fiber and vitamin C, minimal impact on blood sugar liten rød paprika, frøet og kubert

Lean protein slows carbohydrate absorption and stabilizes blood sugar kyllingbryst uten skinn

logifoodcoach.com/recipes/lavt-gi-thai-gronn-curry-kylling-sotpotet-pakker

Fresh herbs add flavor and antioxidants without affecting glycemic load friske koriander blader og limekiler

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C (180°C vifte/400°F/gassmerke 6) og forbered et stort bakebrett.

Step 2

I en liten bolle, kombiner kokosnøttfløten med 3 spiseskjeer kokende vann, rør til du oppnår en glatt, kremaktig paste uten klumper.

Step 3

Legg til kokosnøttsukkeret, fiskesoppen og thailandsk grønn currrypasta til kokosnøttblandingen, rør grundig til alle ingredienser er godt blandet inn i en duftende saus.

Step 4

Legg et stort stykke bakepapir (omtrent 40cm langt) på bakebrettet ditt. Ordne de kuberte søtpotet- og røde paprikabitsene i midten, og lag en liten åpning i midten for kyllingen.

Step 5

Plasser kyllingbrystet i den åpne plassen blant grønnsakene, og hell deretter kokosnøtt-currysausen jevnt over kyllingen og grønnsakene, og sørg for at alt er godt dekket.

Step 6

Brett sammen de lange kantene av bakepapiren på toppen, krimp dem for å skape en tett forsegling, og vri og knus de korte endene som en godteriinnpakning for å danne en helt forseglet pakke.

Step 7

Bak i forvarmede ovnen i 25-30 minutter til kyllingen når en intern temperatur på 75°C (165°F) og søtpotet kubene er gaffelzarte.

Step 8

Overfør forsiktig den forseglede pakken til en dinnertallerken eller grunn bolle, åpne den forsiktig for å frigjøre dampen, og garnér deretter med friske koriander blader og en sjenerøs klem av limejuice før servering. For optimal blodsukkerregulering, spis eventuelle medfølgende grønnsaker først, deretter proteinet og søtpoteten.