

Lavglykemisk vietnamesisk kylling- og grønnsaksnudelbolle

En fargerik, blodsukkervennlig nudelbolle med shirataki-nudler, magert kyllingkjøtt og sprø grønnsaker kastet i en frisk lime-sesam-dressing med ferske urter.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 5 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 3

GL 2.3 / GI 23

Ingredienser

Low-GI alternative to rice noodles, virtually zero net carbs shirataki-nudler (konjak-nudler)

Medium GI when raw, high in fiber medium gulrot, skapt til bånd

Very low GI, high water content agurk, skapt til bånd

Lean protein, no glycemic impact kokt kyllingbryst, strimlat

Very low GI, adds crunch and nutrients reddiker, tynnt skåret

Contains quercetin, moderate in moderation rød løk, fint skåret

No glycemic impact, aids digestion ferske mynteblade, plukket

Low GI, healthy fats slow glucose absorption naturlige roastede peanøtter, grovt hakket

Capsaicin may improve insulin sensitivity liten rød chili, avfrødd og fint hakket

Vitamin C, helps moderate glycemic response lime, skall og saft

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-vietnamesisk-kylling-gronnsaksnudelbolle

No glycemic impact, umami flavor fiskesopp

Choose low-sodium to reduce salt intake soyasaus med lavt saltinnhold

Healthy fats, no glycemic impact ristet sesamolje

Instruksjoner

Step 1

Forbered shirataki-nudlene ved å tømme dem grundig og skylle under kaldt vann i 2 minutter for å fjerne eventuell gjenværende lukt. Tørk med papirhåndklær, og blansjer deretter kort i kokende vann i 2-3 minutter. Tøm helt og sett til side for å kjøle ned.

Step 2

Mens nudlene kjøler ned, forbered dressingen i en stor serveringsskål. Skrap limeskallet direkte inn i skålen, skjær deretter og pres ut all saften. Tilsett fiskesoppen, soyasausen med lavt saltinnhold og ristet sesamolje. Visp kraftig til dressingen er godt emulgert og litt fortykket.

Step 3

Bruk en skarp grønnsakshøvel til å lage lange bånd fra gulroten ved å høvle fra topp til bunn i glatte slag. Fortsett til du når kjernen. For agurken, høvel bånd på samme måte, og stopp når du når det frøfylte senteret. Kast agurkkjernen da frøene tilsetter overflødig fuktighet.

Step 4

Tilsett de avkjølte shirataki-nudlene til skålen med dressingen og bland grundig for å dekke hver tråd. Nudlene vil absorbere smakene vakkert. Tilsett gulrotbåndene, agurk-båndene, tynnt skåret reddik og fint skåret rød løk til skålen.

Step 5

Striml det kokte kyllingbrystet i bitmål ved hjelp av to gafler eller hendene dine, og trekk langs kjøttets fiber. Tilsett det strimlede kyllingkjøttet til skålen sammen med de plukket myntebladene. Reserver noen få mynteblade for garnering hvis ønskelig.

Step 6

Bruk hendene dine eller salattonger til å blande alle ingrediensene sammen forsiktig men grundig, og sikre at dressingen dekker alt jevnt. Grønnsakene skal glimre og fargene skal være levende og godt fordelt gjennom hele skålen.

Step 7

Like før servering, hakk de roastede peanøttene grovt og hakk den avfrødd røde chilien fint. Strø peanøttene og chilien over toppen av salaten. For optimal blodsukkerkontroll, server umiddelbart og oppfordre gjestene til å spise grønnsakene først, etterfulgt av proteinet, deretter nudlene. Denne spiserekkefølgen hjelper til med å minimere glukosespikk.