

Kremet indisk curry basert på kokosmelk med mørt kylling og varmende krydder. Denne blodsukkervennlige versjonen bruker hele matvarer og sunne fettstoffer for langvarig energi.

Porsjoner: 3

GL 2.8 / GI 29

High-quality protein with zero glycemic impact; helps stabilize blood sugar kyllingbryst
uten skinn og ben

Pure fat with no glycemic impact; supports nutrient absorption ghee

Low-glycemic healthy fats; one standard can kokosmelk med høyt fettinnhold

Concentrated tomato flavor; minimal glycemic impact in this quantity tomatpuré

Medium GI when cooked; fiber content helps moderate glucose response liten gul løk, terninger

Negligible glycemic impact; supports insulin sensitivity hvitløksfedd

Anti-inflammatory; may improve insulin sensitivity qurkemeiepulver

Supports digestion and metabolic health malt ingefær

Capsaicin may boost metabolism

Shown to help regulate blood sugar levels malt kanel

No glycemic impact; enhances flavors havsalt

Lower glycemic alternative to cornstarch; use sparingly arrowrotstivelse

For slurry; no glycemic impact filtrert vann

Instruksjoner

Step 1

Forbered ingrediensene ved å kutte den gule løken i små terninger og finhakke hvitløksfeddene. Skjær kyllingbrystene i jevne biter på størrelse med en munnfull, omtrent 2,5 cm store, for å sikre jevn steking.

Step 2

Lag krydderblandingen din ved å blande sammen gurkemeiepulver, malt ingefær, chilipulver, malt kanel og salt i en liten bolle. Dryss denne aromatiske blandingen over kyllingbitene og bland grundig til hver bit er jevnt dekket med de gylne krydderene.

Step 3

Smelt gheen i en stor stekepanne over middels lav varme. Tilsett løkterningene og hakket hvitløk, rør av og til i omtrent 3 minutter til løken blir gjennomsiktig og hvitløken slipper sin duftende aroma.

Step 4

Øk varmen til middels og tilsett de krydrede kyllingbitene i pannen. Stek i 6 minutter, vend ofte for å brune kyllingen på alle sider og la krydderene blomstre i den varme gheen, noe som skaper en smakfull base for curryen din.

Step 5

Mens kyllingen steker, visp sammen kokosmelken og tomatpureen i en bolle til den er glatt og godt blandet. Hell denne kremete blandingen i pannen med kyllingen og øk varmen til høy til sausen begynner å boble aktivt.

Step 6

Reduser varmen til middels lav og la curryen småkoke forsiktig i 10 minutter, slik at smakene kan blandes og kyllingen blir gjennomstekt. Sausen vil redusere litt og kyllingen blir mør og gjennomsyret av de aromatiske krydderene.

Step 7

For å lage en tykkere, mer luksuriøs saus, visp sammen arrowrotstivelsen og vannet i en liten bolle til en glatt blanding. Øk varmen til middels høy, skyv kyllingen til siden av pannen, og hell i blandingen mens du rører kraftig. Bland den fortykkede sausen med kyllingen, ta av varmen og server umiddelbart over blomkållris med et tilbehør av fiberrike grønnsaker for optimal blodsukkerregulering.