

Fullkornpasta med brokkoli og ristede mandler

Blodsukkervennlig fullkornpasta blandet med fiberrik brokkoli, hjertehealthy mandler og aromatisk hvitløk for vedvarende energi uten blodsukkerspikk.

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 20 min

Porsjoner: 2

GL 42.2 / GI 32

Ingredienser

Heart-healthy monounsaturated fats ekstra virgin olivolje

May improve insulin sensitivity rød chili, avfrøet og skåret

Supports healthy glucose metabolism hvitløkfedd, tynnt skåret

Low GI ~42, high in fiber fullkorn spaghetti

Non-starchy vegetable, very low GI tynnstenglede brokkoli, kuttet i biter

From 1 lemon, adds brightness sitronskall

Protein and healthy fats slow glucose absorption flakete mandler, ristet

Adds protein, use vegetarian alternative if preferred Parmesanostflak

Instruksjoner

Step 1

Fyll en stor gryte med vann, tilsett en sjenerøs klype salt, og bring til en rullende kok over høy varme.

Step 2

Mens vannet varmes opp, hell olivoljen i en stor stekepanne og varm over medium-lav varme. Tilsett det skårne hvitløket og chilien, og rør av og til til hvitløket blir gyllent og aromatisk, omtrent 3-4 minutter. Fjern stekepannen fra varmen og sett den til side.

Step 3

Når vannet når en full kok, tilsett fullkorn spaghetti og rør for å forhindre at den kleber seg fast. Kok ifølge pakkeretninger, typisk 9-11 minutter for al dente tekstur.

Step 4

Fire minutter før pastaen er ferdig, tilsett brokkolibitene direkte til det kokende pastavannet. Dette tillater begge å bli ferdig samtidig mens brokkolien beholder sin levende farge og lett sprøhet.

Step 5

Når pastaen og brokkolien er kokt, reserver en halv kopp av det stivelsesholdige kokvannet, deretter dren alt grundig i en dørslag.

Step 6

Overfør den drente pastaen og brokkolien umiddelbart til stekepannen med hvitløkoljen. Tilsett sitronskallet og de ristede mandlene, og bland deretter alt sammen kraftig, og tilsett sprøyt av reservert pastavann hvis nødvendig for å skape en lett belegg. Smak til med sjøsalt og nykvernet svart pepper.

Step 7

Del pastaen mellom to varme serveringsskåler. Topp hver porsjon generøst med Parmesanostflak og server umiddelbart mens det er varmt.

Step 8

For best blodsukkerkontroll, spis brokkolibitene først, etterfulgt av pastaen. Denne grønnsaksførst-tilnærmingen hjelper til med å skape en fiberbarriere som bremser glukoseabsorpsjonen.