

Risotto z Perłowej Kaszy Jęczmiennej z Kurczakiem i Leśnymi Grzybami

Przyjazna dla poziomu cukru we krwi wersja klasycznego risotto z nutną perłową kaszą jęczmienną, chudym kurczakiem i ziemnistymi grzybami, zapewniająca stałą energię bez gwałtownych skoków glukozy.

Przygotowanie: 10 min Gotowanie: 50 min Razem: 60 min Porcje: 4

GL 8.3 / GI 25

Składniki

- provides fat to slow glucose absorption masło
- heart-healthy monounsaturated fat oliwa z oliwek
- low-GI aromatic vegetable duże szalotki, drobno pokrojone
- minimal glycemic impact ząbek czosnku, posiekany
- lean protein slows carbohydrate absorption piersi kurczaka bez skóry, pokrojone w kawałki
- GI of 35, excellent low-glycemic grain choice perłowa kasza jęczmienia
- alcohol content is minimal after cooking suche białe wino
- very low GI, high fiber mieszanina leśnych i kasztanowych grzybów, posiekanych
- herb with no glycemic impact świeże liście tymianku

choose low-sodium variety gorący bulion drobiowy

fat and protein help moderate glucose response ser Parmesan, tarty

optional garnish, negligible glycemic impact świeży szczypiorek, posiekany

optional garnish płatki sera Parmesan

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej masło i oliwę z oliwek razem w dużym, ciężkim garnku na średnim ogniu, aż masło się rozpuści i zacznie delikatnie pienić.

Step 2

Dodaj drobno pokrojone szalotki i posiekany czosnek do patelni ze szczyptą soli i świeżo mielonym pieprzem. Smaż przez około 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż szalotki staną się przezroczyste i aromatyczne, ale nie zbrązowieją.

Step 3

Dodaj pokrojone w kawałki piersi kurczaka i gotuj przez 2-3 minuty, od czasu do czasu obracając, aż kurczak będzie lekko uszczelniony ze wszystkich stron, ale nie całkowicie ugotowany.

Step 4

Dodaj perłową kaszę jęczmienną do patelni i mieszaj przez około 1 minutę, aby lekko prażyć ziarno i pokryć je olejem i masłem, co pomaga rozwinąć nutny smak.

Step 5

Wlej białe wino i mieszaj stale, aż ciecz będzie prawie całkowicie wchłonięta przez kaszę, co powinno zająć 2-3 minuty. Wino dodaje kwasowości, która równoważy bogatość dania.
Uwaga: Alkohol całkowicie wyparuje podczas gotowania, pozostawiając tylko smak z zaniedbywalnymi węglowodanami.

Step 6

Dodaj posiekane grzyby i świeże liście tymianku, mieszając, aby połączyć. Wlej około trzy czwarte gorącego bulionu drobiowego (około 750ml), odkładając resztę do późniejszego dostosowania konsystencji.

Step 7

Zmniejsz ogień do niskiego i utrzymuj delikatne gotowanie przez 40-45 minut, mieszając co 5-7 minut, aby zapobiec przyleganiu. Kasza powinna stać się miękka, ale zachować przyjemny chrupot, a mieszanina powinna być kremowa, ale nie zbyt ciepła. W razie potrzeby dodaj dodatkowy bulion, jeśli risotto wydaje się zbyt suche podczas gotowania.

Step 8

Zdejmij patelnię z ognia i dodaj tarty ser Parmesan, mieszając, aż się rozpuści i połączy. Spróbuj i dostosuj przyprawy solą i pieprzem w razie potrzeby. Podawaj natychmiast w podgrzanych miseczkach, udekorowane posiekanym szczypiorkiem i dodatkowymi płatkami sera Parmesan, jeśli chcesz. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru we krwi, podawaj z zielonym warzywem lub sałatką z liści.