

Stir-Fry z Brązowym Ryżem Basmati o Niskim Indeksie Glikemicznym i Wstążkami Jajecznych Naleśników ze Świeżymi Ziołami

Żywy stir-fry inspirowany kuchnią azjatycką z orzechowym brązowym ryżem basmati, chrupiącymi warzywami i delikatnymi paskami naleśnika z kolendry, wspierający stabilny poziom cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min Gotowanie: 30 min Razem: 45 min Porcje: 4

GL 12.4 / GI 41

Składniki

Low GI (50-55) - excellent choice for blood sugar control brązowy ryż basmati

Heart-healthy monounsaturated fat olej rzepakowy

Anti-inflammatory, supports insulin sensitivity świeży imbir, tarty

May help regulate blood glucose ząbki czosnku, drobno posiekane

Low GI vegetable, adds fiber cebula zielona, drobno pokrojona wzdłużnie

Low GI, high in fiber and B vitamins grzyby shiitake, pokrojone w plastry

logifoodcoach.com/recipes/stir-fry-brazowy-ryz-basmati-niski-indeks-glikemiczny-wstazkami-jajecznych-nalesnikow-ze-swiezymi-ziołami
Medium GI when cooked, rich in beta-carotene marchewka, drobno pokrojona w patyczki

Low GI, high in vitamin C czerwona papryka, drobno pokrojona

Protein slows glucose absorption duże jaja, ubite

Adds moisture to omelette mleko odtłuszczone

Fresh herb, negligible glycemic impact świeża kolendra, posiekana, plus dodatkowa do dekoracji

Use reduced-sodium version sos sojowy o niskiej zawartości sodu

Healthy fat for flavor prażony olej sezamowy

Contains sugar - use sparingly or substitute with fresh chili dżem chili

Adds protein, healthy fats, and minerals nasiona sezamu, prażone

Instrukcje

Step 1

Dokładnie spłucz brązowy ryż basmati pod zimną wodą, aż woda będzie przezroczysta. Gotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu (zazwyczaj 25-30 minut w wrzącej wodzie), następnie odcedź dobrze i odłóż na bok. Płukanie usuwa nadmiar skrobi i pomaga osiągnąć niższą odpowiedź glikemiczną.

Step 2

Podczas gdy ryż się gotuje, przygotuj wszystkie warzywa: tarty imbir, drobno posiekany czosnek, pokrój cebulę zieloną wzdłużnie na cienkie paski, pokrój grzyby shiitake, pokrój marchewkę na cienkie patyczki i pokrój paprykę na cienkie paski. Przygotowanie wszystkiego zapewnia szybkie, równomierne gotowanie.

Step 3

Rozgrzej 2 łyżeczki oleju rzepakowego w dużym woku lub patelni na wysokim ogniu, aż będzie błyszczący. Dodaj tarty imbir i posiekany czosnek, mieszając stale przez 1 minutę, aż będzie aromatyczny, ale nie przypalony. Aromatyczne składniki infuzują olej smakiem.

Step 4

Dodaj wszystkie przygotowane warzywa—cebulę zieloną, grzyby shiitake, patyczki marchewki i paski papryki—do gorącego woka. Smażyć na wysokim ogniu przez 3-4 minuty, często mieszając, aż warzywa będą miękkie-chrupiące i lekko przypalane na krawędziach. Trzymaj je w ruchu, aby uniknąć przypalenia, zachowując chrupkość.

Step 5

Podczas gdy warzywa się gotują, ubij jaja z posiekaną kolendą i szczyptą czarnego pieprzu w misce. Rozgrzej pozostałą 1 łyżeczkę oleju rzepakowego w małej patelni teflonowej na średnio-niskim ogniu. Wlej mieszankę jajeczną, delikatnie mieszaj raz, następnie pozwól gotować się bez ruchu przez 2-3 minuty, aż będzie prawie ustawione z lekkim drżeniem na górze.

Step 6

Ostrożnie odwróć naleśnik, używając dużego talerza lub łopatkę, i gotuj drugą stronę przez 1-2 minuty, aż będzie całkowicie ustawione i lekko złote. Przenieś na deskę do krojenia i pokrój na cienkie wstążki lub paski. Odłóż na bok do dekoracji.

Step 7

Dodaj gotowany brązowy ryż do woka z warzywami. Polej sosem sojowym, prażonym olejem sezamowym i dżemem chili bez cukru. Wymieszaj wszystko razem na średnio-wysokim ogniu przez 2-3 minuty, aż ryż będzie podgrzany i dobrze pokryty przyprawami. Spróbuj i dostosuj przyprawy w razie potrzeby.

Step 8

Podziel stir-fry z ryżem i warzywami między cztery miski. Udekoruj każdą porcję wstążkami naleśnika, szczyptą prażonych nasion sezamu i świeżymi liśćmi kolendry. Dla optymalnej kontroli cukru we krwi, zachęć jedzących, aby najpierw spożywali bogaty w białko naleśnik i warzywa bogate w błonnik, a następnie ryż.