

Zupa z kurczaka z makaronem z cukinii o niskim indeksie glikemicznym

Odżywczy rosół na kościach z delikatnym kurczakiem i spiralnie pokrojoną cukinią – idealny do utrzymania równowagi poziomu cukru we krwi i zdrowia jelit bez skoków glikemii.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 480 min

Razem: 500 min

Porcje: 22

GL 1.4 / GI 11

Składniki

1 kura znosząca lub kurczak do pieczenia z wolnego wybiegu

3 średnie marchewki

4 łodygi selera naciowego

1 duża cebula

2 pęczki świeżej pietruszki, związane sznurkiem kuchennym

6 liści laurowych

całe ziarna czarnego pieprzu

2 całe anyże gwiazdkowe

2 kartony rosółu z kurczaka, zwykła zawartość sodu

cukinia, spiralnie pokrojona na makaron (1 na osobę)

logifoodcoach.com/recipes/zupa-z-kurczaka-z-makaronem-z-cukinii-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Instrukcje

Step 1

Umieść całego kurczaka w dużym garnku. Pokrój marchewki i seler naciowy na duże kawałki o długości około 8 cm i ułóż je wokół kurczaka. Pokrój cebulę na ćwiartki i dodaj do garnka.

Step 2

Zwiąż gałązki pietruszki razem i zabezpiecz sznurkiem kuchennym, następnie włóż do garnka wraz z liśćmi laurowymi. Napełnij dwa zaparzacze do herbaty lub kulki do przypraw ziarnami czarnego pieprzu i anyżem gwiazdkowym, a następnie zanurz w garnku. Jeśli nie masz zaparzaczy, dodaj przyprawy bezpośrednio – później je odcedzisz.

Step 3

Zalej składniki obydwoma kartonami rosółu z kurczaka, a następnie dodaj wystarczającą ilość filtrowanej wody, aby tylko przykryć wszystko w garnku. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu, a następnie natychmiast zmniejsz do delikatnego gotowania. Przykryj i utrzymuj niskie gotowanie przez 8 godzin, sprawdzając od czasu do czasu, czy poziom płynu pozostaje stały.

Step 4

Po długim gotowaniu ostrożnie wyjmij kurczaka na duży talerz za pomocą szczypiec i durszlaka. Zbierz łyżką wszelką pianę lub tłuszcz z powierzchni bulionu. Aby uzyskać czystszy bulion, przecedź płyn przez drobne sitko do czystego garnka, wyrzucając warzywa i przyprawy.

Step 5

Gdy kurczak ostygnie na tyle, aby można go było dotknąć, rozdrobnij mięso z kości za pomocą dwóch widelców, wyrzucając skórę, kości i chrząstki. Spróbuj bulionu i dopraw solą morską według potrzeb – powinien być bogaty i smaczny.

Step 6

Gdy będziesz gotowy do podania, delikatnie osusz spiralnie pokrojoną cukinię ręcznikami papierowymi, aby usunąć nadmiar wilgoci. Rozłóż surowy makaron z cukinii do misek do serwowania, nałóż rozdrobnionego kurczaka, a następnie polej wszystko gorącym bulionem. Ciepło bulionu idealnie ugotuje makaron z cukinii, zachowując jego teksturę i składniki odżywcze.

Step 7

Podawaj natychmiast, gdy jest gorące. Przechowuj pozostały bulion i kurczaka oddzielnie od niegotowanego makaronu z cukinii w szczelnych pojemnikach w lodówce do 5 dni lub zamroź do 3 miesięcy. Zawsze dodawaj świeży makaron z cukinii tuż przed podaniem, aby zachować optymalną teksturę i korzyści glikemiczne.