

Zupa z kurczakiem i ryżem kalafiorowym o niskim indeksie glikemicznym

Pożywna zupa przyjazna dla poziomu cukru we krwi z delikatnym kurczakiem i ryżem kalafiorowym w aromatycznym bulionie ziołowym, która nie podniesie poziomu glukozy.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 22 min

Razem: 32 min

Porcje: 4

GL 1.1 / GI 24

Składniki

Heart-healthy monounsaturated fat that doesn't affect blood sugar olej awokado

Low GI vegetable, high in fiber łodygi selera, posiekane

Low to medium GI, adds flavor and antioxidants żółta cebula, drobno posiekana

To taste sól morska

To taste czarny pieprz

Low GI, supports insulin sensitivity ząbki czosnku, drobno posiekane

Anti-inflammatory herb suszone liście tymianku

Adds color and antioxidants papryka

Choose organic, low-sodium for best results bulion drobiowy o niskiej zawartości sodu

Higher fat content than breast, better for satiety udka kurczaka bez kości i skóry, pokrojone w małe kawałki

Very low GI alternative to rice, approximately GI 15 kalafior w postaci ryżu

Instrukcje

Step 1

Postaw duży garnek do zupy lub garnek żeliwny na średnim ogniu i dodaj olej awokado. Pozwól mu się rozgrzać przez około 30 sekund, aż zacznie lśnić.

Step 2

Dodaj posiekany seler i cebulę do garnka. Dopraw obficie solą i czarnym pieprzem. Podsmaż warzywa, mieszając od czasu do czasu, przez około 5 minut, aż zmiękną, a cebula stanie się przezroczysta.

Step 3

Dodaj drobno posiekany czosnek, suszony tymianek i paprykę. Gotuj przez 1 minutę, stale mieszając, aż czosnek zacznie pachnieć, a przyprawy będą dobrze rozprowadzone w warzywach.

Step 4

Wlej bulion drobiowy i zwiększ ogień do średnio-wysokiego. Doprowadź mieszankę do wrzenia, co powinno zająć około 3-4 minut.

Step 5

Dodaj pokrojone w kostkę udka kurczaka do wrzącej zupy. Zmniejsz ogień do średnio-niskiego, aby utrzymać delikatne gotowanie. Gotuj przez 8 minut, od czasu do czasu mieszając.

Step 6

Dodaj kalafior w postaci ryżu do zupy i dobrze wymieszaj. Gotuj dalej przez dodatkowe 4 minuty, aż kalafior będzie miękki, ale nie rozgotowany, a kurczak będzie ugotowany bez różowych fragmentów.

Step 7

Spróbuj zupy i dopraw dodatkowo solą i pieprzem według potrzeb. Dla kontroli poziomu cukru we krwi podawaj natychmiast na gorąco, jedząc najpierw warzywa i bulion, a następnie białko. Przechowuj resztki w szczelnym pojemniku w lodówce do 4 dni.