

Kurczak glazurowany miso z brązowym ryżem i brokułem strączkowym

Przyjazna dla poziomu cukru we krwi miska w japońskim stylu z delikatnym kurczakiem, orzechowym brązowym ryżem i chrupiącym brokułem ze słonym sosem miso, który nie podnosi glukozy.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 45 min

Porcje: 2

GL 11.7 / GI 49

Składniki

Low GI grain (GI ~50) that releases glucose slowly brązowy ryż basmati

Lean protein helps stabilize blood sugar response piersi kurczaka bez skóry

High-fiber vegetable with minimal glycemic impact brokuł strączkowy

Prebiotic vegetable that supports gut health cebula wiosenna, pokrojona w ukośne plastry

Healthy fats slow glucose absorption prażone nasiona sezamu

Fermented food with probiotics and low glycemic impact pasta miso

Vinegar may improve insulin sensitivity ocet ryżowy

Use sparingly as it contains natural sugars mirin

Anti-inflammatory properties may support insulin function świeży imbir, starty

logifoodcoach.com/recipes/kurczak-glazurowany-miso-z-brazowym-ryzem-i-brokulem-straczkowym

Instrukcje

Step 1

Splucz brązowy ryż basmati pod zimną wodą, aż woda będzie przezroczysta. Gotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, zazwyczaj 25-30 minut w gotującej się wodzie ze szczyptą soli. Gdy będzie miękki, odcedź nadmiar wody i odłóż na bok, przykryty, aby utrzymać ciepło. To daje około 1,5 filiżanki gotowanego ryżu na porcję dla optymalnego obciążenia glikemicznego.

Step 2

Podczas gdy ryż się gotuje, doprowadź średnią garnkę wody do wrzenia. Dodaj piersi kurczaka, upewniając się, że są całkowicie zanurzone. Gotuj dokładnie 1 minutę, a następnie natychmiast wyłącz ogień, przykryj garnek szczelnie dopasowaną pokrywką i pozwól stać bez ruchu przez 15 minut. Ta łagodna metoda gotowania na parze utrzymuje kurczaka niezwykle soczystym.

Step 3

Sprawdź, czy kurczak jest gotowany, przecinając najgrubszą część — nie powinno być różowego i sok powinien być przezroczysty. Wyjmij z cieczy gotującej i pozwól odpocząć przez 3-4 minuty, a następnie pokrój na cienkie ukośne plastry.

Step 4

Doprowadź świeżą garnkę wody do wrzenia dla brokuła strączkowego. Dodaj brokuł i gotuj przez 3-4 minuty, aż będzie jasno zielony i miękki, ale chrupiący. Natychmiast odcedź i splucz zimną bieżącą wodą, aby zatrzymać proces gotowania i zachować żywy kolor i składniki odżywcze.

Step 5

Przygotuj sos miso, ubijając razem pastę miso, ocet ryżowy, mirin (lub alternatywę ze stewią) i starty imbir w małej misce, aż będzie gładki i dobrze połączony. Dodaj łyżeczkę ciepłej wody, jeśli potrzeba, aby uzyskać konsystencję do polania. Jeśli używasz mirinu, pamiętaj, że to dodaje około 3-4g cukru na porcję, co jest uwzględnione w obliczeniu obciążenia glikemicznego.

Step 6

Podziel ciepły brązowy ryż między dwie płytkie miski lub talerze. Rozłóż równomiernie pokrojone cebulę wiosenną i prażone nasiona sezamu na ryżu.

Step 7

Ułóż brokuł strączkowy i pokrojone mięso z piersi kurczaka na wierzchu ryżu w atrakcyjnym wzorze. Dla najlepszej kontroli cukru we krwi jedz najpierw warzywa i białko, zanim przejdziesz do ryżu.

Step 8

Polej hojnie sos miso-imbirowy na całą miskę. Podawaj natychmiast, gdy ryż jest jeszcze ciepły, a brokuł chrupiący. Wszelkie pozostałe składniki można przechowywać oddzielnie w lodówce przez maksymalnie 2 dni.