

Kapusta duszona na maśle o niskim indeksie glikemicznym

Delikatna kapusta duszona z bogatym masłem tworzy dodatek przyjazny dla poziomu cukru we krwi, który jest zarówno sycący, jak i pożywny dla stabilnego poziomu glukozy.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 15 min

Razem: 25 min

Porcje: 4

GL 2.2 / GI 10

Składniki

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control 1 duża główka kapusty białej

For cooking water 1 łyżka soli kuchennej do wody

Healthy fat slows glucose absorption 2 łyżki masła solonego lub oliwy z oliwek

Adjust to taste 3/4 łyżeczki soli kuchennej do przyprawiania

For seasoning Świeżo mielony czarny pieprz do smaku

Instrukcje

Step 1

Napełnij duży garnek wodą i dodaj 1 łyżkę soli kuchennej. Postaw na dużym ogniu i doprowadź do wrzenia.

logifoodcoach.com/recipes/kapusta-duszona-na-masle-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Step 2

Podczas gdy woda się podgrzewa, obejrzyj główkę kapusty i usuń wszelkie uszkodzone, zwiędłe lub przebarwione zewnętrzne liście. Wyrzuć te liście.

Step 3

Pokrój główkę kapusty na ćwiartki, a następnie usuń twardy głąb z każdej ćwiartki. Pokrój kapustę w cienkie paski o szerokości około 0,5 do 1 cm.

Step 4

Gdy woda osiągnie pełne wrzenie, ostrożnie dodaj pokrojoną kapustę. Delikatnie zamieszaj, aby zanurzyć wszystkie kawałki. Gotuj przez 12 do 15 minut, aż kapusta stanie się bardzo miękka i przezroczysta.

Step 5

Sprawdź gotowość kapusty, próbując kawałek — powinna być miękka, bez surowego chrupania. Gdy będzie gotowa, przelej zawartość do durszlaka i dokładnie odsącz, pozwalając nadmiarowi wody odciec.

Step 6

Przełóż odsączoną kapustę do dużej miski do serwowania. Gdy jest jeszcze gorąca, dodaj masło lub oliwy z oliwek i mieszaj, aż się roztopi i równomiernie pokryje kapustę.

Step 7

Przypraw 3/4 łyżeczki soli kuchennej i kilkoma zmieleniami świeżego czarnego pieprzu. Dobrze wymieszaj, aby rozprowadzić przyprawę. Spróbuj i dostosuj sól według potrzeb, aż smaki będą wyraziste i dobrze zbalansowane.

Step 8

Podawaj natychmiast, gdy jest gorące. Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi ciesz się tym jako pierwszym daniem posiłku lub obok chudego źródła białka.