

Wietnamska Sałatka z Krewetkami, Różowym Grapefruitem i Makaronem Ryżowym

Żywa sałatka wietnamska o niskim indeksie glikemicznym z delikatnymi krewetkami, cytrusowym grapefruitem i porcjowanym makaronem ryżowym w zbilansowanym słodko-kwaśnym sosie, który nie spowoduje skoku poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 25 min

Gotowanie: 10 min

Razem: 35 min

Porcje: 6

GL 19.5 / GI 53

Składniki

Medium GI when cold; portion control important cienkie makaron ryżowy vermicelli

pomidory koktajlowe, połówkami

sos rybny

From 1 lime; vitamin C aids glucose metabolism świeży sok z limonki

Minimal amount; consider coconut sugar for lower GI cukier palmowy lub miękki cukier brązowy

Capsaicin may improve insulin sensitivity duży czerwony chili, podzielony

Low GI citrus; contains naringenin for blood sugar control różowe grapefruity, podzielone na segmenty

logifoodcoach.com/recipes/wietnamska-salatka-z-krewetkami-rozowym-grapefruitem-i-makaronem-ryzowym

Very low GI; high water content ogórek, obrane, bez nasion i cienko pokrojone

Raw carrots have lower GI than cooked marchewka pokrojona w słupki

cebula zielona, cienko pokrojona

High protein slows carb absorption; zero GI gotowane duże krewetki

May enhance insulin function świeże liście mięty

Contains compounds that support glucose metabolism świeże liście kolendry

Instrukcje

Step 1

Włóż makaron ryżowy do dużej miski żaroodpornej i przełam go na krótsze kawałki rękami. Zalej makaron wrzącą wodą aż do całkowitego zalania i pozostaw na 10 minut, aż makaron będzie miękki i elastyczny. Użyj dokładnie 200g suchego makaronu, aby zapewnić prawidłową kontrolę porcji dla regulacji poziomu cukru we krwi.

Step 2

Podczas gdy makaron się moczył, przygotuj warzywa. Przekrój pomidory koktajlowe na pół, obierz i usuń nasiona z ogórka przed cieniem pokrojeniem, pokrój marchewkę na cienkie paski, pokrój cebulę zieloną i podziel różowy grapefruit na segmenty, usuwając całą białą część i błonę, aby uzyskać czyste segmenty cytrusów. Osusz gotowe krewetki papierowym ręcznikiem, jeśli będzie to konieczne.

Step 3

Dokładnie odcedź miękki makaron w sitku i przepłucz zimną bieżącą wodą, aby zatrzymać proces gotowania i usunąć nadmiar skrobi. Ten krok chłodzenia jest kluczowy dla obniżenia indeksu glikemicznego poprzez tworzenie skrobi odpornej, która działa bardziej jak włókno niż węglowodany. Pozwól makaronowi całkowicie odciąć przez 2-3 minuty, a następnie schłódź w lodówce przez co najmniej 15 minut, jeśli czas pozwala, aby uzyskać maksymalną ilość skrobi odpornej.

Step 4

W tej samej dużej misce dodaj połówki pomidorów koktajlowych i delikatnie zmiżdź je za pomocą tyłka łyżki lub tłuczka, aby uwolnić ich sok. Pokrój na drobne kawałki połowę czerwonego chili i dodaj do miski razem z sosem rybnym, świeżym sokiem z limonki i cukrem. Mieszaj energicznie, aż cukier całkowicie się rozpuści. Pamiętaj, że ta minimalna ilość cukru to zaledwie jedna trzecia łyżeczki na porcję, utrzymując niski indeks glikemiczny.

Step 5

Spróbuj sosu i dostosuj równowagę smaków w razie potrzeby—powinien być harmonijnie słodki, kwaśny, słony i pikantny. Dodaj więcej soku z limonki dla kwaśności, sosu rybnego dla słoności lub odrobinę więcej cukru, jeśli zbyt ostry. Aby uniknąć wpływu na poziom cukru, zastąp brązowy cukier erytrytolem lub słodzikiem z owocu mnicha w równych ilościach. Pamiętaj, że minimalny cukier sprawia, że to danie jest przyjazne dla poziomu cukru we krwi.

Step 6

Dodaj ostudzony makaron do miski z sosem i dokładnie wymieszaj, aby pokryć każdy watek. Następnie dodaj segmenty grapefruita, pokrojony ogórek, paski marchewki, cebulę zieloną i gotowe krewetki. Podarj liście mięty i kolendry i dodaj je do miski, odkładając kilka całych liści do dekoracji. Zioła zawierają związki, które mogą poprawiać wrażliwość na insulinę.

Step 7

Dopraw sałatkę szczyptą soli, jeśli będzie to konieczne, i delikatnie, ale dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, upewniając się, że sos pokrywa wszystkie ingrediencje równomiernie. Podziel sałatkę makaronową na sześć misek lub talerzy do serwowania, upewniając się, że każda porcja zawiera około 1 filiżanki makaronu wymieszanego z warzywami i krewetkami. Udekoruj pozostałym pokrojonym chili i zarezerwowanymi ziołami i podawaj natychmiast w temperaturze pokojowej, aby uzyskać optymalny smak i korzyści dla poziomu cukru we krwi. Aby najlepiej kontrolować poziom cukru we krwi, najpierw zjedz krewetki i warzywa, a następnie dokończ makaronem.