

Niskowęglowodanowy stir-fry z makaronem shirataki, kurczakiem i warzywami

Przyjazne dla poziomu cukru we krwi danie stir-fry z makaronem shirataki o zerowym indeksie glikemicznym, chudym białkiem i warzywami bogatymi w błonnik — gotowe w 30 minut jako sycące niskowęglowodanowe danie.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 30 min

Porcje: 4

GL 5.8 / GI 37

Składniki

konjac-based, zero GI makaron shirataki

low GI, high fiber kapusta, posiekana

lean protein, zero GI ugotowana pierś kurczaka, poszarpana

healthy fats, zero GI olej palmowy lub oliwa z oliwek

low GI, vitamin C papryka, pokrojona

low GI cruciferous vegetables mieszanka warzyw (brokuły, kalafior, marchewka)

moderate GI, use sparingly przecier pomidorowy

flavor enhancer bulion w proszku lub kostce
logifoodcoach.com/recipes/niskoweglowodanowy-stir-fry-z-makaronem-shirataki-kurczakiem-i-warzywami

metabolism booster pieprz cayenne

aromatic herb suszony tymianek

to taste sól

Instrukcje

Step 1

Przygotuj wszystkie warzywa, krawiec kapustę w cienkie paski, paprykę w kawałki wielkości kęsa i upewniając się, że mieszanka warzyw (brokuły, kalafior i marchewka) jest pokrojona w równe kawałki dla równomiernego gotowania.

Step 2

Dokładnie odsącz makaron shirataki i przepłucz pod zimną bieżącą wodą przez 1-2 minuty. Umieść makaron na suchej patelni na małym ogniu i gotuj przez 3-4 minuty, od czasu do czasu mieszając, aby odparować nadmiar wilgoci i poprawić teksturę. Odłóż na bok.

Step 3

Rozgrzej olej palmowy lub oliwa z oliwek na dużej patelni lub woku na średnio wysokim ogniu. Gdy olej zacznie lśnić, dodaj przecier pomidorowy, pokrojoną paprykę i pieprz cayenne. Mieszaj ciągle przez 4-5 minut, aż przecier pomidorowy lekko ściemnieje i zacznie pachnieć.

Step 4

Dodaj mieszankę warzyw (brokuły, kalafior i marchewkę) na patelnię razem z poszarpaną ugotowaną pierś kurczaka. Posyp bulionem w proszku, suszonym tymiankiem i solą. Dobrze wymieszaj wszystkie składniki i gotuj na średnim ogniu przez 5-6 minut, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż chrupiące.

Step 5

Dodaj posiekaną kapustę na patelnię i smaż przez 2-3 minuty, aż zacznie mięknieć, ale wciąż zachowa trochę chrupkości dla tekstury i zawartości błonnika.

Step 6

Dodaj przygotowany makaron shirataki do mieszanki warzyw i kurczaka. Dokładnie wymieszaj wszystko razem i gotuj przez dodatkowe 5-7 minut, od czasu do czasu mieszając, aby makaron wchłonął smaki i całkowicie się rozgrzał.

Step 7

Spróbuj i w razie potrzeby dopraw dodatkową solą. Podawaj natychmiast, gdy jest gorące, opcjonalnie udekorowane świeżymi ziołami. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi zjedz najpierw porcje warzyw i białka, a dopiero potem dokończ makaron.