

Makaron z cukinii z sosem satay z nerkowców o niskim indeksie glikemicznym

Kolorowe danie stir-fry gotowe w 20 minut z makaronem z cukinii w kremowym sosie satay z nerkowców. Przyjazne dla poziomu cukru we krwi dzięki warzywom bogatym w błonnik i zdrowym tłuszczom.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 10 min

Razem: 25 min

Porcje: 3

GL 3.8 / GI 22

Składniki

spiralized; press out excess water cukinia i/lub żółta cukinia, pokrojona spiralnie na makaron

kapusta pekińska, posiekana

czerwona lub zielona cebula, posiekana

olej sezamowy

kremowe masło nerkowcowe lub migdałowe

płatki czerwonej papryki chili

sos tamari lub aminos kokosowe

optional; omit for lower glycemic impact nektar z agawy

logifoodcoach.com/recipes/makaron-z-cukinii-z-sosem-satay-z-nerkow-cow-o-niskim-indeksie-glikemicznym

czosnek, posiekany

azjatycka przyprawa pięciu smaków

dash sól morska

to taste czarny pieprz

optional topping; choose gluten-free azjatycki sos chili

Instrukcje

Step 1

Używając spiralizera, przekształć cukinię i żółtą cukinię w pasemka przypominające makaron. Ułóż spiralne warzywa między warstwami ręczników papierowych i delikatnie dociśnij, aby usunąć nadmiar wilgoci, co zapobiega wodnistemu finalnemu daniu. Odłóż przygotowany makaron na bok, przygotowując pozostałe składniki.

Step 2

Przygotuj warzywa, drobno siekając kapustę pekińską na kawałki wielkości kęsa i krając w kostkę czerwoną lub zieloną cebulę. Posiekaj ząbki czosnku. Przygotowanie wszystkich składników przed gotowaniem zapewnia, że danie stir-fry powstanie szybko bez rozgotowania delikatnego makaronu z cukinii.

Step 3

W dużym woku lub głębokiej patelni na średnim ogniu połącz masło nerkowcowe (odmierzone równo, nie z górką, aby kontrolować kalorie i zawartość tłuszczu), olej sezamowy, niesłodzony sos tamari, posiekany czosnek i płatki czerwonej papryki chili. Mieszaj ciągle, gdy mieszanka się nagrzewa, a masło orzechowe topi się w gładki, aromatyczny sos. Powinno to zająć około 1-2 minut. Zdrowe tłuszcze w tym sosie pomagają spowolnić wchłanianie glukozy.

Step 4

Dodaj posiekaną cebulę i kapustę pekińską do sosu. Zwiększ ogień do średnio-wysokiego i smaż mieszając przez 1-2 minuty, aż kapusta zacznie się lekko mięknąć, ale zachowa chrupkość. Te bogate w błonnik warzywa zapewniają objętość i składniki odżywcze bez wpływu na poziom cukru we krwi.

logifoodcoach.com/recipes/makaron-z-cukinii-z-sosem-satay-z-nerkow-cow-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Step 5

Dodaj spiralny makaron z cukinii do woka wraz z przyprawą pięciu smaków, solą morską i czarnym pieprzem. Energicznie wymieszaj wszystko przez 2-3 minuty, upewniając się, że makaron jest równomiernie pokryty sosem satay. Gotuj tylko do momentu, gdy cukinia będzie miękka, ale wciąż lekko chrupka, aby uniknąć rozgotowania.

Step 6

Jeśli używasz słodzika o niskim indeksie glikemicznym dla odrobiny słodczy, posyp teraz danie stir-fry słodzikiem z owocu mnicha lub alulozą i wymieszaj. Uwaga: Unikaj nektaru z agawy, ponieważ ma wysoki indeks glikemiczny wynoszący około 65, który może powodować skoki cukru we krwi. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi rozważ całkowite pominięcie słodzika, ponieważ naturalna słodycz warzyw i bogactwo masła orzechowego zapewniają mnóstwo smaku.

Step 7

Zdejmij danie stir-fry z ognia natychmiast, gdy warzywa będą miękkie, ale chrupkie. Podziel na miski do serwowania i udekoruj dodatkowymi płatkami czerwonej papryki chili, świeżą kolendrą, pokrojonym w plasterki szczypiorkiem lub odrobiną soku z limonki, jeśli chcesz. Dla tych, którzy lubią dodatkową ostrość, polej sosem chili bez cukru.

Step 8

Dla kompletnego posiłku o niskim indeksie glikemicznym połącz to danie warzywne z grillowanym kurczakiem, wołowiną, krewetkami lub twardym tofu. Dodane białko dodatkowo stabilizuje reakcję poziomu cukru we krwi. Przechowuj resztki w szczelnym pojemniku w lodówce do 4 dni, choć tekstura jest najlepsza, gdy danie jest świeżo przygotowane.