

Niskoindeksowe warzywa spiralizowane z sosem orzechowym cashew

Kolorowe danie stir-fry gotowe w 20 minut z makaronem z cukinii w kremowym sosie z orzechów nerkowca. Idealne dla równowagi poziomu cukru we krwi dzięki warzywom o niskim IG i zdrowym tłuszczom.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 10 min

Razem: 25 min

Porcje: 3

GL 3.7 / GI 22

Składniki

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control cukinia i/lub patison, spiralizowane na makaron

High fiber, low GI cruciferous vegetable kapusta pekińska, posiekana

Low GI, adds flavor without spiking blood sugar czerwona lub zielona cebula, posiekana

Healthy fat that slows glucose absorption olej sezamowy

Provides protein and healthy fats for glycemic control kremowe masło z orzechów nerkowca lub migdałów

May boost metabolism, no glycemic impact płatki czerwonej papryczki chili

Gluten-free soy sauce, minimal carbs tamari lub aminos kokosowe

Optional - has moderate GI of 15, use sparingly or omit syrop z agawy

logifoodcoach.com/recipes/niskoindeksowe-warzywa-spiralizowane-z-sosem-orzechowym-cashew

Low GI, supports metabolic health czosnek, posiekany

No glycemic impact, adds depth azjatycka przyprawa pięciu smaków

Dash, to taste sól morska

To taste, no glycemic impact czarny pieprz

Optional topping, check labels for added sugars azjatycki sos chili, bezglutenowy

Instrukcje

Step 1

Używając spiralizera, przekształć cukinię i patison w pasemka przypominające makaron. Ułóż spiralizowane warzywa na ręcznikach papierowych i delikatnie dociśnij, aby usunąć nadmiar wilgoci, co zapobiega wodnistemu stir-fry i pomaga zachować najlepszą konsystencję.

Step 2

Przygotuj warzywa, siekając kapustę pekińską na kawałki wielkości kęsa i krając w kostkę czerwoną lub zieloną cebulę. Drobno posiekaj ząbki czosnku. Odłóż je w osobnych miseczkach, aby mieć łatwy dostęp podczas gotowania.

Step 3

W małej misce wymieszaj masło z orzechów nerkowca, tamari, posiekany czosnek, płatki czerwonej papryczki chili, przyprawa pięciu smaków i słodzik z owoców mnicha lub alulozę. To tworzy bazę sosu w stylu satay. Jeśli masło orzechowe jest gęste, możesz je lekko rozcieńczyć łyżeczką wody, aby uzyskać konsystencję do polewania.

Step 4

Rozgrzej duży wok lub patelnię na średnio wysokim ogniu i dodaj olej sezamowy. Gdy zacznie lśnić, wlej przygotowaną mieszankę sosu i mieszaj stale przez 30-45 sekund, aż stanie się aromatyczna i lekko rozluźniona.

Step 5

Dodaj posiekaną cebulę i kapustę pekińską do woka. Smaż przez 2-3 minuty, aż kapusta zacznie mięknąć, a cebula stanie się przezroczysta. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi możesz najpierw zjeść trochę tych warzyw bogatych w błonnik, zanim dodasz makaron z cukinii.

Step 6

Dodaj spiralizowany makaron z cukinii do woka wraz z solą morską i czarnym pieprzem. Energicznie mieszaj wszystko przez 2-3 minuty, upewniając się, że makaron jest dobrze pokryty sosem z orzechów nerkowca, ale nadal zachowuje lekki chrupot. Unikaj przegotowania, aby zapobiec rozmiękczeniu.

Step 7

Zdejmij z ognia natychmiast, gdy warzywa będą miękkie, ale chrupiące i równomiernie pokryte sosem. Podawaj na gorąco w trzech równych porcjach po około 2 szklankach każda. Udekoruj dodatkowymi płatkami czerwonej papryczki chili, świeżą kolendrą, pokrojonym szczypiorkiem lub odrobiną azjatyckiego sosu chili, jeśli chcesz. Dla kompletnego niskoindeksowego posiłku udekoruj grillowanym kurczakiem, krewetkami lub tofu, aby dodać białka, które dodatkowo stabilizuje poziom cukru we krwi.