

Tajska zupa kokosowa z kurczakiem o niskim indeksie glikemicznym (Tom Kha Gai)

Aromatyczna tajska zupa z delikatnym kurczakiem w kremowym bulionie kokosowym, naturalnie o niskim indeksie glikemicznym i działaniu przeciwzapalnym. Gotowa w niecałą godzinę dla stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 50 min

Razem: 65 min

Porcje: 7

GL 0.5 / GI 20

Składniki

Anti-inflammatory, aids digestion duży kawałek galgantu (chińskiego imbiru), obrany i posiekany

Low GI, supports insulin sensitivity ząbki czosnku

Aromatic spice, minimal glycemic impact całe strączki kardamonu

Zero glycemic impact, **anti-inflammatory** łodygi trawy cytrynowej

Aromatic, no glycemic impact liście limonki kaffir

Protein-rich base, zero GI bulion z kurczaka o niskiej zawartości sodu

High protein, zero GI, slows digestion pierś lub udk

okrojona w kawałki o wielkości 2,5 cm

logifoodcoach.com/recipes/tajska-zupa-kokosowa-z-kurczakiem-o-niskim-indeksie-glikemicznym-tom-kha-gai

Low GI, contains beta-glucans grzyby shiitake, posiekane

Healthy fats, MCTs, minimal glycemic impact organiczne niesłodzone mleko kokosowe

Umami flavor, no sugar sos rybny

Healthy fats, capsaicin boosts metabolism olej chili i świeże liście kolendry do dekoracji

Instrukcje

Step 1

Przygotuj trawę cytrynową, obcinając ostrym nożem zdrewniałą podstawę i usuwając twarde zewnętrzne warstwy. Pokrój delikatne wewnętrzne łodygi na kawałki o długości 5 cm i odłóż na bok.

Step 2

Połącz kawałki trawy cytrynowej, posiekany galgant, liście limonki kaffir i ząbki czosnku w blenderze. Zmiksuj kilka razy, aż składniki rozpadną się na gruboziarnistą, aromatyczną pastę. Możesz potrzebować dodać 2-3 łyżki wody, aby ułatwić miksowanie.

Step 3

Rozgrzej duży garnek na średnio-wysokim ogniu. Dodaj zmiksowaną aromatyczną pastę i strączki kardamonu, mieszając stale przez 1 do 2 minut, aż mieszanka stanie się bardzo aromatyczna i uwolni swoje olejki eteryczne. Pasta powinna skwierczeć i być aromatyczna, ale nie przypalić się.

Step 4

Wlej bulion z kurczaka i doprowadź do wrzenia. Po zagotowaniu zmniejsz ogień do niskiego i pozwól bulionowi delikatnie się gotować przez 20 do 30 minut, pozwalając aromatom głęboko wnikać w płyn. Bulion powinien nabrać bladżółtego koloru i intensywnego aromatu.

Step 5

Przecedź naparowany bulion przez drobne sitko do czystego dużego garnka, naciskając na stałe części tylną stroną łyżki, aby wydobyć maksimum smaku. Wyrzuć stałe części i zwróć przecedzony bulion na ogień.

Step 6

Dodaj kawałki kurczaka i pokrojone grzyby shiitake do przecedzonego bulionu. Gotuj na średnio-niskim ogniu przez 20 do 25 minut, aż kurczak będzie całkowicie ugotowany i miękki. Kurczak powinien osiągnąć wewnętrzną temperaturę 74°C, a grzyby powinny być miękkie i smaczne.

Step 7

Zdejmij garnek z ognia i wmieszaj mleko kokosowe oraz sos rybny, mieszając, aż będzie w pełni połączone i kremowe. Spróbuj i dostosuj przyprawy w razie potrzeby, dodając więcej sosu rybnego dla słoności lub odrobinę soku z limonki dla świeżości.

Step 8

Nalej zupę do misek i udekoruj odrobiną oleju chili i świeżymi liśćmi kolendry. Podawaj natychmiast, gdy jest gorąca, dla optymalnych korzyści dla poziomu cukru we krwi. Każda porcja dostarcza około 1,5 szklanki zupy ze zrównoważonym białkiem i zdrowymi tłuszczami.