

Wietnamska miska z kurczakiem i warzywami na bazie makaronów o niskim indeksie glikemicznym

Żywa, przyjazna dla poziomu cukru we krwi miska z makaronami zawierająca makaron shirataki, chude mięso z kurczaka i świeże warzywa w ostrym sosie limonkowo-sezamowym ze świeżymi ziołami.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 5 min

Razem: 25 min

Porcje: 3

GL 2.3 / GI 23

Składniki

Low-GI alternative to rice noodles, virtually zero net carbs makaron shirataki (makaron konjaku)

Medium GI when raw, high in fiber średnia marchewka, obrana na wstążki

Very low GI, high water content ogórek, obierany na wstążki

Lean protein, no glycemic impact gotowe piersi kurczaka, poszarpane

Very low GI, adds crunch and nutrients rzodkiewki, cienko pokrojone

Contains quercetin, moderate in moderation czerwona cebula, drobno pokrojona

No glycemic impact, aids digestion świeże liście mięty, zebrane

logifoodcoach.com/recipes/wietnamska-miska-kurczak-warzywa-makaron-nski-indeks-glikemiczny

Low GI, healthy fats slow glucose absorption naturalne prażone orzeszki ziemne, grubo posiekane

Capsaicin may improve insulin sensitivity mały czerwony chili, pozbawiony nasion i drobno posiekany

Vitamin C, helps moderate glycemic response limonka, zest i sok

No glycemic impact, umami flavor sos rybny

Choose low-sodium to reduce salt intake sos sojowy o niskiej zawartości sodu

Healthy fats, no glycemic impact prażony olej sezamowy

Instrukcje

Step 1

Przygotuj makaron shirataki, dokładnie go osuszając i płuczając zimną wodą przez 2 minuty, aby usunąć wszelkie pozostałości zapachu. Osusz papierowym ręcznikiem, a następnie krótko gotuj w wrzątku przez 2-3 minuty. Dokładnie odcedź i odłóż do ostygnięcia.

Step 2

Podczas gdy makaron się chłodzi, przygotuj sos w dużej misce do serwowania. Zetrzyj limonkę bezpośrednio do miski, a następnie wyciśnij cały sok. Dodaj sos rybny, sos sojowy o niskiej zawartości sodu i prażony olej sezamowy. Energicznie mieszaj, aż sos będzie dobrze wyemulgowany i lekko zagęszczony.

Step 3

Używając ostrego obieraka do warzyw, utwórz długie wstążki z marchewki, obierając od góry do dołu gładkimi ruchami. Kontynuuj, aż dojdiesz do rdzenia. W przypadku ogórka, obierz wstążki w ten sam sposób, zatrzymując się, gdy dojdiesz do nasiennego środka. Wyrzuć rdzeń ogórka, ponieważ nasiona dodają nadmiaru wilgoci.

Step 4

Dodaj ostygnięty makaron shirataki do miski z sosem i dokładnie wymieszaj, aby pokryć każdy włos. Makaron pięknie wchłonie smaki. Dodaj do miski wstążki marchewki, wstążki ogórka, cienko pokrojone rzodkiewki i drobno pokrojoną czerwoną cebulę.

logifoodcoach.com/recipes/wietnamska-miska-kurczak-warzywa-makaron-nski-indeks-glikemiczny

Step 5

Poszarp gotowe piersi kurczaka na kawałki wielkości kęsa, używając dwóch widelców lub rąk, ciągnąc wzdłuż włókien mięsa. Dodaj poszarpane mięso kurczaka do miski wraz ze zebranymi liśćmi mięty. Zarezerwuj kilka liści mięty do dekoracji, jeśli chcesz.

Step 6

Używając rąk lub szczypiec do sałatek, delikatnie, ale dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, upewniając się, że sos równomiernie pokrywa wszystko. Warzywa powinny błyszczeć, a kolory powinny być żywe i dobrze rozłożone w całej misce.

Step 7

Tuż przed podaniem, grubo posiekaj prażone orzeszki ziemne i drobno posiekaj pozbawione nasion czerwone chili. Posyp orzeszkami i chili wierzch sałatki. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi podawaj natychmiast i zachęcaj gości do jedzenia najpierw warzyw, potem białka, a na koniec makaronu. Ta sekwencja jedzenia pomaga zminimalizować wzrosty glukozy.