

Sopa tailandesa de frango com leite de coco de baixo índice glicêmico (Tom Kha Gai)

Sopa tailandesa aromática com frango macio em caldo cremoso de coco, naturalmente de baixo índice glicêmico e anti-inflamatória. Pronta em menos de uma hora para açúcar no sangue estável.

Preparação: 15 min

Cozedura: 50 min

Total: 65 min

Porções: 7

GL 0.5 / GI 20

Ingredientes

Anti-inflammatory, aids digestion pedaço grande de gengibre chinês (galanga), descascado e picado

Low GI, supports insulin sensitivity dentes de alho

Aromatic spice, minimal glycemic impact vagens inteiras de cardamomo

Zero glycemic impact, anti-inflammatory talos de capim-limão

Aromatic, no glycemic impact folhas de lima kaffir

Protein-rich base, zero GI caldo de frango com baixo teor de sódio

High protein, zero GI, slows digestion peito ou coxas de frango orgânico caipira, cortado em pedaços de 2.5 cm

logifoodcoach.com/recipes/sopa-tailandesa-de-frango-com-leite-de-coco-de-baixo-indice-glicemico-tom-kha-gai

Low GI, contains beta-glucans cogumelos shiitake, picados

Healthy fats, MCTs, minimal glycemic impact leite de coco orgânico sem açúcar

Umami flavor, no sugar molho de peixe

Healthy fats, capsaicin boosts metabolism óleo de pimenta e folhas frescas de coentro para decorar

Instruções

Step 1

Prepare o capim-limão cortando a base lenhosa com uma faca afiada e removendo as camadas externas duras. Corte os talos internos macios em segmentos de 5 cm e reserve.

Step 2

Combine os pedaços de capim-limão, galanga picada, folhas de lima kaffir e dentes de alho em um liquidificador. Pulse várias vezes até que os ingredientes se quebrem em uma pasta grossa e aromática. Você pode precisar adicionar 2-3 colheres de sopa de água para ajudar no processo de liquidificação.

Step 3

Aqueça uma panela grande em fogo médio-alto. Adicione a pasta aromática batida e as vagens de cardamomo, mexendo constantemente por 1 a 2 minutos até que a mistura fique muito aromática e libere seus óleos essenciais. A pasta deve chiar e ficar aromática, mas não queimar.

Step 4

Despeje o caldo de frango e leve para ferver. Assim que ferver, reduza o fogo para baixo e deixe o caldo ferver suavemente por 20 a 30 minutos, permitindo que os aromáticos infundam profundamente no líquido. O caldo deve desenvolver uma cor dourada pálida e fragrância intensa.

Step 5

Coe o caldo infundido através de uma peneira fina em uma panela grande limpa, pressionando os sólidos com as costas de uma colher para extrair o máximo de sabor. logifoodcoach.com/recipes/sopa-tailandesa-de-frango-com-leite-de-coco-de-baixo-indice-glicemico-tom-kha-gai
Descarte os sólidos e retorne o caldo coado ao fogo.

Step 6

Adicione os pedaços de frango e cogumelos shiitake fatiados ao caldo coado. Deixe ferver em fogo médio-baixo por 20 a 25 minutos até que o frango esteja completamente cozido e macio. O frango deve atingir uma temperatura interna de 74°C e os cogumelos devem estar macios e saborosos.

Step 7

Retire a panela do fogo e misture o leite de coco e o molho de peixe, mexendo até ficar completamente incorporado e cremoso. Prove e ajuste o tempero se necessário, adicionando mais molho de peixe para salinidade ou um pouco de suco de limão para frescor.

Step 8

Sirva a sopa em tigelas e decore com um fio de óleo de pimenta e folhas frescas de coentro. Sirva imediatamente enquanto estiver quente para benefícios ideais de açúcar no sangue. Cada porção fornece aproximadamente 1,5 xícaras de sopa com proteína equilibrada e gorduras saudáveis.