

Pärnkorn-risotto med kyckling och vilda svampar

En blodsocker-vänlig variant på klassisk risotto med nötig pärlkorn, magert kyckling och jordiga svampar för uthållig energi utan blodsockertoppar.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 60 min

Portioner: 4

GL 8.3 / GI 25

Ingredienser

provides fat to slow glucose absorption smör

heart-healthy monounsaturated fat olivolja

low-GI aromatic vegetable stora skalottenlökar, fint skivade

minimal glycemic impact vitlöksklyfta, hackad

lean protein slows carbohydrate absorption kycklingbröst utan skinn, skurna i bitar

GI of 35, excellent low-glycemic grain choice pärlkorn

alcohol content is minimal after cooking torrt vitt vin

very low GI, high fiber blandade vilda och kastanjsvampar, hackade

herb with no glycemic impact färska timjanblad

choose low-sodium variety het kycklingbuljong

logifoodcoach.com/recipes/parkorn-risotto-med-kyckling-och-vilda-svampar

fat and protein help moderate glucose response riven Parmesanost

optional garnish, negligible glycemic impact färska gräslökar, klippta

optional garnish Parmesanskivor

Instruktioner

Step 1

Värm smöret och olivoljan tillsammans i en stor, tung kastrull över medelvärme tills smöret smälter och börjar skumma försiktigt.

Step 2

Lägg till de fint skivade skalottenlökarna och hackad vitlök i kastrullen med en nypa salt och nymalen svartpeppar. Fräs i cirka 5 minuter, rör då och då, tills skalottenlökarna blir genomskinliga och doftande men inte brända.

Step 3

Rör i de hackade kycklingbröstbitarna och koka i 2-3 minuter, vänd då och då, tills kyckling är lätt förseglade på alla sidor men inte helt genomkokt.

Step 4

Lägg till pärlkornen i kastrullen och rör kontinuerligt i cirka 1 minut för att lätt rosta kornen och täcka dem med olja och smör, vilket hjälper till att utveckla en nötig smak.

Step 5

Häll i det vita vinet och rör konstant tills vätskan är nästan helt absorberad av kornen, vilket bör ta 2-3 minuter. Vinet tillför surhet som balanserar rättens rikedom. Notering: Alkoholen kommer att helt försvinna under tillagningen, vilket lämnar endast smak med försumbar kolhydratinnehåll.

Step 6

Lägg till de hackade svamparna och färska timjanblad, rör för att kombinera. Häll i cirka tre fjärdedelar av den heta kycklingbuijongen (cirka 750 ml), spara resten för att justera konsistensen senare.

logifoodcoach.com/recipes/paerlkorn-risotto-med-kyckling-och-vilda-svampar

Step 7

Minska värmen till låg och behåll en försiktig simring i 40-45 minuter, rör var 5-7 minut för att förhindra att det fastnar. Kornen bör bli mjuka men behålla en behaglig tugga, och blandningen bör vara cremig men inte sopig. Lägg till ytterligare buljong efter behov om risotton verkar för torr under tillagningen.

Step 8

Ta kastrullen från värmen och rör i den rivna Parmesanosten tills den smälter och är inkorporerad. Smaka och justera kryddan med salt och peppar efter behov. Servera omedelbar i uppvärmda skålar, garnerad med klippta gräslökar och ytterligare Parmesanskivor om så önskas. För bästa blodsockerkontroll, servera tillsammans med en grön grönsaksrätt eller bladig sallad.