

Lågt-GI brunt risotto med örtkräm och band

En vibrerande asiatisk inspirerad wok-rätt med nötig brunt basmatiris, sprö grönsaker och fina koriander-äggband för stabil blodsockerkontroll.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 45 min

Portioner: 4

GL 12.4 / GI 41

Ingredienser

Low GI (50-55) - excellent choice for blood sugar control brunt basmatiris

Heart-healthy monounsaturated fat rapsolja

Anti-inflammatory, supports insulin sensitivity färsk ingefära, riven

May help regulate blood glucose vitlöksklyftor, fint hackade

Low GI vegetable, adds fiber vårlök, fint skivad på längden

Low GI, high in fiber and B vitamins shiitakechampinjoner, skivade

Medium GI when cooked, rich in beta-carotene morötter, fint skivade i pinnar

Low GI, high in vitamin C röd paprika, fint skivad

Protein slows glucose absorption stora ägg, slagna

Adds moisture to omelette skummiölk

logifoodcoach.com/recipes/lågt-gi-brunt-risotto-med-örtkräm-och-band

Fresh herb, negligible glycemic impact färsk koriander, hackad, plus extra till garnering

Use reduced-sodium version lågnatriumsojasås

Healthy fat for flavor rostad sesamolja

Contains sugar - use sparingly or substitute with fresh chili chilipasta

Adds protein, healthy fats, and minerals sesamfrön, rostade

Instruktioner

Step 1

Skölj det bruna basmatiris noggrant under kallt vatten tills vattnet är klart. Tillaga enligt paketanvisningar (vanligtvis 25-30 minuter i kokande vatten), håll sedan av väl och ställ åt sidan. Att skölja tar bort överskott av stärkelse och hjälper till att uppnå ett lägre glykemiskt svar.

Step 2

Medan riset tillagar, förbered alla grönsaker: riv ingefäran, hacka vitlöken fint, skiva vårlöken på längden i tunna remsor, skiva shiitakechampinjonen, skär morötterna i tunna tändstickor och skiva röd paprika i tunna remsor. Att ha allt klart säkerställer snabb, jämn tillagning.

Step 3

Värm 2 teskedar rapsolja i en stor wok eller stekpanna över högt värme tills den skimrar. Lägg till den rivna ingefäran och hackad vitlök, rör konstant i 1 minut tills den är doftande men inte bränd. De aromatiska ämnena kommer att infusera oljan med smak.

Step 4

Lägg alla förberedda grönsaker—vårlök, shiitakechampinjoner, morotstickor och röda paprikastrimor—i den heta woka. Woka över högt värme i 3-4 minuter, vänd ofta, tills grönsakerna är mjuka-sprö och lätt kolbrända på kanterna. Håll dem i rörelse för att förhindra bränning samtidigt som du behåller deras sprödhet.

Step 5

Medan grönsakerna tillagar, vispa ihop äggen, hackad koriander och en nypa svartpeppar i en skål. Värm återstående 1 tesked rapsolja i en liten non-stick stekpanna över medel-låg värme. Håll i äggblandningen, rör försiktigt en gång, låt den sedan tillaga ostörd i 2-3 minuter tills den är nästan satt med bara en liten vågning på toppen.

Step 6

Vänd försiktigt omeletten med en stor tallrik eller spatel, och tillaga andra sidan i 1-2 minuter tills den är helt satt och lätt gyllene. Överför till en skärbräda och skiva i tunna remsor eller band. Ställ åt sidan för garnering.

Step 7

Lägg det tillagade bruna riset i woka med grönsakerna. Ringla på sojasåsen, rostad sesamolja och sockerfri chilipasta. Vänd allt tillsammans över medel-högt värme i 2-3 minuter tills riset är väl värmda och väl täckt med kryddorna. Smaka och justera kryddningen om det behövs.

Step 8

Fördela den wokade riset och grönsakerna bland fyra skålar. Toppa varje portion med äggbanden, en nypa rostade sesamfrön och färska korianderblad. För optimal blodsockerkontroll, uppmuntra gästerna att äta det proteinrika äggbandet och de fiberrika grönsakerna först, följt av riset.