

Fyllda paprikor med buffalokyckling – lågt GI

Proteinrika paprikor fyllda med kryddig buffalokyckling och toppade med mjölkfri ranchdressing. En blodsockervänlig middag som mättar och smakar fantastiskt!

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 65 min

Portioner: 6

GL 1.4 / GI 26

Ingredienser

Low GI (40) - excellent non-starchy vegetable base stora paprikor, valfri färg, halverade på längden och urkärnade

High protein, zero glycemic impact - use rotisserie chicken for convenience kokt riven kyckling

Healthy fats slow glucose absorption - choose avocado oil mayo for best quality majonnäs

Zero glycemic impact - capsaicin may improve insulin sensitivity Frank's Red Hot Sauce eller buffalosås

Minimal glycemic impact, adds flavor depth vitlökspulver

Minimal glycemic impact, enhances savory notes lökpulver

No glycemic impact - adjust to taste havssalt

No glycemic impact - adds subtle heat svartpeppar

Optional - adds cheesy flavor with B vitamins, low glycemic impact näringsjäst

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and color salladslök, vita och ljusgröna delar tunt skivade

Choose sugar-free version to maintain low glycemic profile mjölkfri ranchdressing till servering

No glycemic impact - adds brightness and nutrients färska örter till servering (persilja, gräslök eller dill)

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 190°C. Smörj lätt en ugnsfast form (ca 23x33 cm) eller stor ugnssäker stekpanna med matfett eller olja.

Step 2

Förbered paprikorna genom att skära dem på hälften på längden genom stjälken, ta sedan bort alla frön och vita hinnor. Lägg paprikahalvorna med skärsidan uppåt i din förberedda form och placera dem tätt intill varandra.

Step 3

Blanda den rivna kycklingen, majonnäsen, buffalosåsen, vitlökspulvret, lökpulvret, saltet och svartpepparn i en stor skål. Tillsätt näringsjäten om du använder den, tillsammans med den skivade salladslöken. Rör om allt tills kycklingen är jämnt täckt och blandningen är väl kombinerad. Smaka av och justera kryddningen, tillsätt mer het sås för extra hetta eller salt efter behov.

Step 4

Fördela buffalokyckling-blandningen jämnt mellan de sex paprikahalvorna, fyll generöst i varje hålighet och tryck ner försiktigt för att fylla helt. Forma eventuell extra fyllning ovanpå.

Step 5

Täck formen tätt med aluminiumfolie. Grädda i 30 minuter så att paprikorna börjar mjukna och fyllningen värms igenom.

logifoodcoach.com/recipes/fyllda-paprikor-med-buffalokyckling-lagt-gi

Step 6

Ta bort folien och fortsätt grädda utan lock i ytterligare 20 minuter, tills paprikorna är mjuka när du sticker i dem med en gaffel och fyllningen bubblar med lätt brynade kanter.

Step 7

Ta ut ur ugnen och låt vila i 5 minuter. Ringla generöst med mjölkfri ranchdressing över varje fylld paprika, garnera sedan med ytterligare skivad salladslök och färsk hackad örter. Servera genast medan de är varma.