

Fyllda paprikor med buffalo chicken – lågt GI

Proteinrika paprikor fyllda med kryddig buffalo chicken och toppade med mjölkfri ranchdressing. En blodsockervänlig middag som är både mättande och god!

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 65 min

Portioner: 6

GL 1.4 / GI 26

Ingredienser

Low GI vegetable (GI: 40), excellent for blood sugar control stora paprikor, valfri färg, halverade på längden och urkärnade

High protein, zero glycemic impact, promotes satiety kokt strimlad kyckling

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

Minimal carbs, capsaicin may improve insulin sensitivity Frank's Red Hot Sauce eller buffalo-sås

Negligible glycemic impact, adds flavor without sugar vitlökspulver

Minimal carbs, enhances savory flavor lökpulver

No glycemic impact, essential for flavor balance salt

Zero glycemic impact, aids digestion svartpeppar

logifoodcoach.com/recipes/fyllda-paprikor-med-buffalo-chicken-lagt-gi

Low-carb, adds umami and B-vitamins without affecting blood sugar näringsjäst

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and nutrients salladslök, vita och ljusgröna delar tunt skivade, plus mer till garnering

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

Zero glycemic impact, adds freshness and antioxidants färska örter till servering (persilja, gräslök eller dill)

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 190°C. Smörj lätt en stor ugnform eller ugnssäker stekpanna med bakspray eller ett tunt lager olja.

Step 2

Förbered paprikorna genom att dela dem på längden genom stjälken. Ta bort alla frön och vita hinnor. Lägg paprikahalvorna med skärsidan uppåt i din förberedda ugnform och placera dem tätt intill varandra så att de stödjer varandra under gräddningen.

Step 3

I en stor skål blandar du strimlad kyckling, majonnäs, buffalo-sås, vitlökspulver, lökpulver, salt och svartpeppar. Tillsätt näringsjäten om du använder den, och vänd ner den skivade salladslöken. Blanda allt ordentligt tills kycklingen är jämnt täckt och blandningen är väl sammansatt. Smaka av och justera kryddningen, tillsätt mer het sås för extra hetta eller salt för att förstärka smaken.

Step 4

Fördela buffalo chicken-blandningen jämnt mellan de sex paprikahalvorna, använd cirka 1,5-2 dl fyllning per paprika. Packa fyllningen ordentligt i varje paprikahålighet och forma den lätt uppåt för generösa portioner.

Step 5

Täck ugnsformen tätt med aluminiumfolie. Grädda i 30 minuter så att paprikorna börjar mjukna och smakerna blandas.
logifoodcoach.com/recipes/fyllda-paprikor-med-buffalo-chicken-lägt-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 runt kanterna med lätt brunfärgade fläckar på toppen.

Step 7

Ta ut ur ugnen och låt vila i 5 minuter. Ringla generöst med mjölkfri ranchdressing över varje fylld paprika och garnera med mer skivad salladslök och färska hackade örter. Servera genast medan de är varma.

Step 8

BLODSOCKERTIPS: För optimal blodsockerkontroll serverar du dessa fyllda paprikor tillsammans med en stor blandad grön sallad med olivolje-vinägrett. Ät salladen först för att maximera fiberfördelarna och sakta ner glukosupptaget från måltiden. Kontrollera alltid etiketten på het sås för att säkerställa att det inte finns tillsatt socker, eftersom vissa kommersiella märken innehåller 1-2 g socker per portion som kan påverka blodsockret.