

Chili-vitlöksgrönsaker

En färgstark, blodsockervänlig grönsakswok full av fiberrika grönsaker, aromatisk vitlök och en kick av chili – klar på bara 20 minuter.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 20 min

Portioner: 4

GL 2.4 / GI 17

Ingredienser

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats lågkalorispray för matlagning

vitlösklyftor, tunt skivade

röda chilifrukter, urkärnade och grovt hackade

rödlök, tunt skivad

grön paprika, urkärnad och grovt hackad

långskaftad broccoli, trimad

grönkål, grovt hackad

saft från oxaxad citron

Instruktioner

Step 1

Förbered alla dina grönsaker innan du börjar laga mat. Skiva vitlöksklyftor tunt, kärna ur och hacka de röda chilifrukterna grovt, skiva rödlöken tunt och hacka den gröna paprikan grovt i lagom stora bitar.

Step 2

Trimma den långskaftade broccolin genom att skära bort eventuella sega ändar, hacka sedan grönkålen grovt i hanterbara bitar. Pressa citronen och ställ åt sidan. Mät upp 100 ml vatten och ha det redo.

Step 3

Hetta upp en stor stekpanna eller wok med non-stick över medelhög värme. Spraya 2-3 pumpningar lågkalorispray för att täcka ytan jämnt.

Step 4

Lägg den skivade vitlöken och hackad chili i den heta pannen. Woka i cirka 1 minut tills det doftar gott och vitlöken precis börjar bli gyllene, var noga med att inte bränna dem.

Step 5

Lägg den skivade rödlöken, hackad grön paprika och trimad broccoli i pannen tillsammans med 100 ml vatten. Woka i 2-3 minuter och vänd ofta tills grönsakerna börjar mjukna men fortfarande har lite tuggmotstånd.

Step 6

Rör ner den hackade grönkålen och fortsätt att steka i ytterligare 2 minuter under konstant omrörning tills grönkålen faller ihop och får en klargrön färg samtidigt som den behåller sin konsistens.

Step 7

Krydda grönsakerna lätt med nymald svartpeppar efter smak. Pressa över den färska citronsaften och blanda om en sista gång så att allt fördelas jämnt.

Step 8

Flytta över till ett serveringsfat och servera direkt medan det är varmt. För bästa blodsockerkontroll, servera detta som förrätt eller tillsammans med en mager proteinkälla som grillad fisk eller kyckling.