

Lågt-GI vietnamesisk räkornudelsallad med grönsaker

En uppfriskande asiatisk inspirerad sallad med saftig räkor, sprött grönsaker och risnudlar tossad i en frisk limondressing—perfekt för stabil blodsockernivå.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 7 min

Totalt: 22 min

Portioner: 2

GL 12.5 / GI 55

Ingredienser

Medium GI (56-69) - portion controlled for glycemic management risnudlar, torkade

Low GI, high in fiber and beta-carotene små morötter, skurna i tunna tändstickor

Low GI, adds flavor without affecting blood sugar vårlökar, tunt skivade

May support healthy glucose metabolism färsk koriander, hackad

Aromatic herb with minimal glycemic impact färska mynthsidor, hackade

High protein, zero GI - helps stabilize blood sugar kokta räkor i chili, lime och koriander

Negligible glycemic impact reducerad-salt sojasås

Adds umami depth without affecting glucose fiskfond

High GI - minimal amount used, consider reducing further or substituting with stevia lätt mjukt brunt socker

logifoodcoach.com/recipes/lågt-gi-vietnamesisk-räkornudelsallad-med-grönsaker

Low GI, vitamin C rich, enhances flavor naturally lime, skalning och juice

Instruktioner

Step 1

Koka en vattenkokare. Placera de torkade risnudlarna i en stor värmesäker skål och håll kokande vatten över dem, se till att de är helt nedsänkta.

Step 2

Låt nudlarna blötlägga i 5-7 minuter enligt paketanvisningar tills de är mjuka men fortfarande något fasta. Dräner nudlarna i en durkslag och skölj omedelbar under kallt rinnande vatten för att stoppa matlagningsprocessen och ta bort överskott stärkelse. Detta kylningssteg hjälper till att sänka den glykemiska påverkan genom att skapa motståndskraftig stärkelse.

Step 3

Medan nudlarna blötläggs, förbered dina grönsaker. Skala morötterna och skär dem i tunna tändstickor ungefär 5cm långa. Trimma och skär vårlökarna tunt på diagonalen. Hacka grovt koriander- och mynthsidorna, behålla några hela för garnering om så önskas.

Step 4

I en liten blandskål, förbered dressingen genom att vispa ihop sojasåsen, fiskfonden, kokossockra, limeskalning och limejuice tills sockret löses helt. Kokossockran ger mild sötma med lägre glykemisk påverkan än vanligt socker. Smaka och justera kryddan om det behövs, lägg till mer limejuice för syrlighet eller en nypa stevia om ytterligare sötma önskas utan att påverka blodsockret.

Step 5

Överför de kylda och dränerande nudlarna till en stor serveringsskål. Lägg till morötterna, skivade vårlökar, hackad koriander och mynthsidor till nudlarna.

Step 6

Lägg till de kokta räkorna med deras chili-, lime- och koriandermarinering till nudel- och grönsaksblandningen. Räkorna bör vara i rumstemperatur eller kylda.

Step 7

Häll den förberedda dressingen över hela salladen. Använd tänger eller två stora skedar, vänd allt tillsammans grundligt, se till att dressingen täcker alla nudlar, grönsaker och räkor jämnt.

Step 8

Dela salladen mellan två serveringsskålar eller måltidsförberedelsecontainrar. För bästa blodsockerkontroll, äta grönsaker och räkor först, sedan nudlarna. Denna ätsekvens hjälper till att bromsa kolhydratupptaget. Denna sallad kan njutas omedelbar eller kylas i upp till 24 timmar—smakerna utvecklas vackert när den sitter.