

Lågglycemt kyckling- och vita bönor-gryta

En härtig, blodsocker-vänlig kycklinggryta fylld med fiberrika bönor och grönsaker som håller dig mätt utan glukostopp.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 60 min

Totalt: 80 min

Portioner: 4

GL 16.2 / GI 28

Ingredienser

For browning chicken and vegetables solrosolja

Provides protein and healthy fats for blood sugar stability kycklinglår utan ben och hud, trimmat och skuret i bitar

Medium-GI vegetable, adds natural sweetness lök, fint hackad

Medium-GI root vegetable, high in fiber morötter, fint hackade

Very low-GI, adds crunch and minerals selleri-stjälkar, fint hackade

Aromatic herb with antioxidant properties färska timjankvistar eller 1/2 tsk torkad timjan

Adds depth of flavor lagerblad, färska eller torkade

Liquid base for the casserole grönsaks- eller kycklingbuljong, låg-salt föredraget

Low-GI legume, excellent source of fiber and plant protein konserverade vita bönor, dränerade och sköljda

logifoodcoach.com/recipes/lagglycemt-kyckling-och-vita-bonor-gryta

For garnish and added nutrients färsk persilja, hackad

Instruktioner

Step 1

Värm solrosolja i en stor, tung gryta eller gjutjärnsgrytan över medelhög värme tills den skimrar men inte röker.

Step 2

Lägg kycklinglårbitar i ett enda lager och koka ostörd i 3-4 minuter tills det är gyllene brunt på botten. Vänd bitarna och brun på andra sidan, cirka 3 minuter till. Kycklingen behöver inte vara genomkokt i detta skede.

Step 3

Lägg den fint hackade löken, morötterna och sellerin till grytan med kycklingen. Minska värmen till medel och koka i 5-6 minuter, rör ibland, tills grönsakerna börjar mjukna och löken blir genomskinlig.

Step 4

Stick timjankvisterna och lagerbladen in i grönsaksblandningen, håll sedan i buljongen. Rör väl för att kombinera alla ingredienser och skrapa upp eventuella bruna bitar från botten av grytan för extra smak.

Step 5

Få blandningen att koka upp, minska sedan värmen till låg. Täck grytan med ett tätt lock och låt det puttra försiktigt i 40 minuter, rör ibland, tills kycklingen är helt mör och genomkokt.

Step 6

Lägg de dränerade vita bönorna till grytan och rör försiktigt för att fördela dem jämnt. Fortsätt att puttra utan lock i 5-7 minuter för att värma bönorna och låta såsen tjockna något.

Step 7

Ta från värmen och kasta bort timjankvisterna och lagerbladen. Smaka och justera kryddan med salt och svartpeppar om det behövs.

logifoodcoach.com/recipes/lagglycemskt-kyckling-och-vita-bonor-gryta

Step 8

Strö generöst med färsk hackad persilja innan servering. För bästa blodsocker-kontroll, servera med en liten portion fullkornsbröd eller njut av det själv som en komplett måltid. Grytan kan kylas och frysas i portioner i upp till 3 månader.