

Fullkornsfettuccine med lågt GI med sauterad mangold och svamp

En blodsockervänlig italiensk pasta med näringsrik mangold, jordiga svampar och fullkornsfettuccine för långvarig energi utan blodsockerspikar.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 35 min

Portioner: 4

GL 15.6 / GI 35

Ingredienser

Healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption extra virgin olivolja

Lower GI than onions, adds sweet depth schalottenlök, finhackad

May improve insulin sensitivity vitlöksklyftor, tunt skivade

Low GI, high in beta-glucans for blood sugar control champinjoner eller kastanjechampinjoner, skivade

Rich in magnesium and alpha-lipoic acid for glucose metabolism färsk mangold, stjälkar borttagna, blad hackade i 2,5 cm bitar

GI: 37-42, significantly lower than white pasta (GI: 58-65) fullkornsfettuccine, okokt

Contains piperine which may enhance nutrient absorption nymald svartpeppar

Protein and fat help blunt glucose response nyligen riven parmesanost

Instruktioner

Step 1

Koka upp en stor kastrull med vatten till pasta. Förbered samtidigt alla grönsaker: finhacka schalottenlöken, skiva vitlöksklyftor och svamp tunt, och hacka mangoldbladen grovt i lagom stora bitar, kasta de hårda stjälkarna.

Step 2

Hetta upp olivoljan i en stor, djup stekpanna på medelvärme tills den glimmar. Tillsätt den hackade schalottenlöken och stek i 2-3 minuter tills den blir genomskinlig och doftande, rör om då och då för att förhindra brunfärgning.

Step 3

Tillsätt den skivade vitlöken och svampen i stekpannan. Fortsätt att sautera i 4-5 minuter, rör ofta, tills svampen släpper sin vätska och börjar bli gyllenbrun i kanterna. Grönsakerna ska vara mjuka och aromatiska.

Step 4

Tillsätt fullkornsfettuccinen i det kokande vattnet och koka i 10-12 minuter tills den är al dente, följ anvisningarna på förpackningen. Innan du håller av, spara 1/4 kopp av det stärkelsehaltiga pastavattnet i en måttkopp – detta hjälper till att skapa en len sås.

Step 5

Medan pastan kokar, tillsätt all hackad mangold i stekpannan med svampblandningen. Sänk värmen till medellåg och täck pannen. Koka i 3 minuter, använd sedan tång för att vända mangolden, flytta de vissnade bladen till toppen och okokta bladen till botten. Täck och koka ytterligare 3 minuter tills alla blad är helt vissnade och mjuka. Krydda med havssalt.

Step 6

Häll av den kokta pastan ordentligt i ett durkslag och lägg tillbaka den i den tomma kastrullen. Tillsätt den sauterade mangolden och svampblandningen tillsammans med det sparade pastavattnet. Blanda allt kraftigt i 1-2 minuter tills pastan är jämnt täckt och såsen klibbar fast vid nudlarna.

Step 7

Fördela pastan på fyra uppvärmda djupa tallrikar. Toppa varje portion med en generös malning nymald svartpeppar och 1 matsked riven parmesanost. Servera omedelbart medan den är varm.

Step 8

För optimal blodsockerkontroll, ät grönsakerna och grönsalladen först, sedan pastan. Denna ätsekvens kan minska blodsockerspikar efter måltid med upp till 73% jämfört med att äta pastan först. Överväg att tillsätta grillad kyckling, vitfisk eller cannellinibönor för att ytterligare dämpa den glykemiska responsen.