

Grön kycklingchili med vita bönor och lågt GI

En blodsockervänlig mexikanskt inspirerad soppa med mager kyckling, fiberrika vita bönor och syrlig salsa verde som inte höjer ditt blodsocker.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 36 min

Totalt: 51 min

Portioner: 6

GL 7.4 / GI 22

Ingredienser

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption extra virgin olivolja

Low GI vegetable, adds fiber liten gul lök, tärnad

Very low GI, high in vitamin C grön paprika, tärnad

Capsaicin may improve insulin sensitivity jalapeño, urkärnad och finhackad

May help regulate blood sugar vitlöksklyftor, finhackade

Choose low-sodium to control blood pressure kycklingbuljong, helst lågnatrium

Low GI (35-40), high in resistant starch and fiber vita bönor (navy, cannellini eller great northern), avrunna och sköljda

Lower sugar than tomato-based salsas salsa verde, hemgjord eller köpt

Adds flavor without sugar grön chili på burk

logifoodcoach.com/recipes/gron-kycklingchili-med-vita-bonor-och-lagt-gi

Lean protein stabilizes blood sugar kycklingfilé utan ben och skinn, skuren i 5 cm kuber

Anti-inflammatory spice mald spiskummin

Metabolism-boosting properties chilipulver

Adjust to taste havssalt

Vitamin C, brightens flavors färsk limejuice

Healthy fats further lower glycemic response mogen avokado, tärnad, till servering

Antioxidants and fresh flavor färsk koriander, finhackad, till servering

Instruktioner

Step 1

Hetta upp olivoljan i en stor tjockbottnad gryta eller gjutjärnsgräta på medelvärme tills den glimmar, cirka 2 minuter.

Step 2

Tillsätt den tärnade gula löken och gröna paprikan i grytan. Fräs grönsakerna under omrörning då och då tills de blir mjuka och löken blir genomsiktig, cirka 5 minuter.

Step 3

Rör ner den finhackade jalapeñon och vitlöken och stek i ytterligare en minut tills vitlöken blir doftande och aromatisk. Var noga med att inte låta vitlöken bli brun.

Step 4

Häll i kycklingbuljongen och tillsätt sedan de avrunna vita bönorna, salsa verde, grön chili på burk, kycklingkuberna, spiskummin, chilipulver och havssalt. Rör om allt så att det blandas ordentligt.

Step 5

Höj värmen till högsta läget och låt soppan koka upp. När den kokar, sänk värmen till medellåg för att hålla en svag sjudning.

Step 6

Täck grytan delvis och låt sjuda i 30 minuter under omrörning då och då, tills kycklingen är helt genomstekt och mör. Kycklingens innertemperatur bör nå 74°C.

Step 7

Ta bort grytan från värmen och rör ner den färska limejuicen. Smaka av och justera kryddningen med ytterligare salt om det behövs.

Step 8

Ösa upp den varma soppan i enskilda skålar och toppa varje portion med tärnad avokado och finhackad färsk koriander. För bästa blodsockerkontroll, ät den avokadetoppade soppan långsamt och överväg att äta en liten grön sallad först för att ytterligare moderera glukosupptaget.