

Grön kyckling-chili med vita bönor och lågt GI

En blodsockervänlig mexikanskt inspirerad soppa med mager kyckling, fiberrika vita bönor och gröna chilifrukter i en syrlig tomatillobuljong.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 36 min

Totalt: 51 min

Portioner: 6

GL 7.4 / GI 22

Ingredienser

Heart-healthy fat that slows glucose absorption extra virgin olivolja

Low GI vegetable, adds flavor without spiking blood sugar liten gul lök, tärnad

Very low glycemic impact, high in vitamin C grön paprika, tärnad

Capsaicin may improve insulin sensitivity jalapeño, urkärnad och finhackad

May help regulate blood sugar levels vitlöksklyftor, finhackade

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

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

Tomatillo-based, lower glycemic than tomato sauces salsa verde, hemgjord eller köpt

Minimal carbohydrates, adds depth of flavor gröna chilifrukter på burk

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

Lean protein with zero glycemic impact kycklingfilé utan skinn och ben, skuren i 5 cm bitar

May help improve glycemic control mald spiskummin

Adds warmth without affecting blood sugar chilipulver

Adjust to taste, use less if watching sodium havssalt

Citric acid may lower glycemic response färsk limejuice (från 1 lime)

Healthy fats slow glucose absorption significantly mogen avokado, tärnad, till servering

Fresh herb with negligible carbohydrates 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. Detta nyttiga fett kommer att bilda den smakrika basen i din soppa.

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 genomskinlig, cirka 5 till 6 minuter. Dessa lågglykemiska grönsaker ger fiber utan att höja blodsockret.

Step 3

Rör ner den finhackade jalapeñon och vitlöken och låt fräsa ytterligare en minut tills det doftar. De aromatiska föreningar som frigörs kommer att fördjupa smakprofilen medan capsaicinet i jalapeñon kan hjälpa till att förbättra insulinkänsligheten.

Step 4

Häll i kycklingbuljongen och tillsätt sedan de avrunna vita bönorna, salsa verde och gröna chilifrukterna på burk. Rör om så att alla ingredienser blandas ordentligt. De vita bönorna ger resistent stärkelse och lösliga fibrer som stödjer stabila blodsockernivåer.

Step 5

Tillsätt de tärnade kycklingbitarna, mald spiskummin, chilipulver och havssalt i grytan. Rör om allt tillsammans, höj sedan värmen till högsta nivå och låt blandningen koka upp ordentligt.

Step 6

När det kokar, sänk värmen till medellåg för att bibehålla en svag sjudning. Täck delvis och låt koka i 30 minuter under omrörning då och då, tills kycklingen är genomkokt och mör. Kycklingen ska nå en innertemperatur på 75°C.

Step 7

Ta bort grytan från värmen och rör ner den färska limejuicen. Citronsyrans ljusar upp smakerna och kan hjälpa till att moderera måltidens glykemiska respons.

Step 8

Ösa upp soppan i enskilda skålar och toppa varje portion generöst med tärnad avokado och finhackad färsk koriander. De nyttiga fetterna från avokadon är avgörande för att sakta ner glukosupptaget—hoppa inte över detta steg för optimal blodsockerhantering.