

Lågglykemisk kycklingzoodlesoppa

En näringsrik buljong med mör kyckling och spiraliserade zucchininudlar – perfekt för blodsockerbalans och tarmhälsa utan kolhydrattoppen.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 480 min

Totalt: 500 min

Portioner: 22

GL 1.4 / GI 11

Ingredienser

1 beteskyckling för kokning eller grillkyckling

3 medelstora morötter

4 selleristjälkar

1 stor lök

2 knippen färsk persilja, bundna med kökssnöre

6 lagerblad

svartpepparkorn

2 hela stjärnanis

2 förpackningar kycklingbuljong, normal salthalt

zucchini, spiraliserad till nudlar (1 per person)

havssalt efter smak

Instruktioner

Step 1

Lägg den hela kycklingen i en stor gryta. Hacka morötterna och selleristjälkarna i stora 8 cm bitar och lägg dem runt kycklingen. Dela löken i kvartsbitar och lägg i grytan.

Step 2

Samla persiljekvistar och bind ihop ordentligt med kökssnöre, lägg sedan ner i grytan tillsammans med lagerbladen. Fyll två tesikter eller kryddbollar med svartpepparkorn och stjärnanis, sänk sedan ner i grytan. Om du inte har sikter, tillsätt kryddorna direkt – du siler bort dem senare.

Step 3

Håll båda förpackningarna kycklingbuljong över ingredienserna, tillsätt sedan tillräckligt med filtrerat vatten för att precis täcka allt i grytan. Koka upp på hög värme, sänk sedan omedelbart till svag sjud. Täck över och håll svag sjud i 8 timmar, kontrollera då och då att vätskemängden håller sig konstant.

Step 4

Efter den långa kokningen, lyft försiktigt upp kycklingen på en stor tallrik med hjälp av tång och en slotted sked. Skumma bort eventuellt skum eller fett från buljongens yta med en slev. För klarare buljong, sila vätskan genom en finsil till en ren gryta och kassera grönsakerna och kryddorna.

Step 5

När kycklingen är tillräckligt sval att hantera, riva köttet från benen med två gafflar och kassera skinnet, benen och brosk. Smaka av buljongen och justera smaken med havssalt efter behov – den ska vara rik och smakrik.

Step 6

När du är redo att servera, torka försiktigt de spiraliserade zucchininudlarna med hushållspapper för att ta bort överflödig vätska. Fördela de råa zoodlesen i serveringsskålar, toppa med riven kyckling och ösa sedan den heta buljongen över allt. Värmen från buljongen kommer att koka zucchininudlarna perfekt samtidigt som deras konsistens och näringsämnen bevaras.

Step 7

Servera omedelbart medan det är varmt. Förvara överskottsbuljong och kyckling separat från kokta zoodles i lufttäta behållare i kylan i upp till 5 dagar, eller frys i upp till 3 månader.

Tillsätt alltid färska zucchininudlar precis innan servering för att bibehålla optimal konsistens och glykemiska fördelar.