

Lågglykmisk kyckling- och blomkålsrissoppa

En näringsrik, blodsockervänlig soppa med mör kyckling och blomkålsris i en smakrik örtekryddad buljong som inte höjer ditt blodsocker.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 22 min

Totalt: 32 min

Portioner: 4

GL 1.1 / GI 25

Ingredienser

Heart-healthy monounsaturated fat, helps slow glucose absorption avokadoolja

Low GI vegetable, high in fiber selleristjälkar, hackade

Contains chromium which supports insulin function hackad lök

May help improve insulin sensitivity vitlöksklyftor, finhackade

Anti-inflammatory herb torkade timjanblad

Adds flavor without affecting blood sugar paprikapulver

Provides savory base without carbohydrates kycklingbuljong, låg salthalt

Protein and healthy fats slow glucose absorption kycklinglårfilé utan ben och skinn, tärnad

GI of ~15, excellent low-carb rice substitute blomkålsris

Season to taste, no glycemic impact salt och svartpeppar

logifoodcoach.com/recipes/lagglykmisk-kyckling-och-blomkalsrissoppa

Instruktioner

Step 1

Ställ en stor soppgryta eller gjutjärnsgryta på medelvärme och häll i avokadooljan. Låt den värmas upp i cirka 30 sekunder tills den glimmar.

Step 2

Lägg den hackade sellerien och löken i grytan. Krydda generöst med salt och nymald svartpeppar. Fräs grönsakerna under omrörning då och då i cirka 5 minuter tills de blir mjuka och löken blir genomskinlig.

Step 3

Rör ner den finhackade vitlöken, torkad timjan och paprikapulver. Fortsätt att laga i 1 minut under konstant omrörning tills vitlöken blir doftande och kryddorna är väl fördelade i grönsakerna.

Step 4

Häll i kycklingbuljongen och öka värmen till medelhög. Låt blandningen koka upp, vilket bör ta cirka 3-4 minuter.

Step 5

Lägg den tärnade kycklinglårfilén i den kokande buljongen. Sänk värmen för att behålla en svag sjudning. Koka i 8 minuter under omrörning då och då för att säkerställa jämn tillagning.

Step 6

Lägg blomkålsriset i soppan och rör om väl. Fortsätt att sjuda i ytterligare 4 minuter tills blomkålen är mör men inte mosig och kycklingen är helt genomstekt utan rosa kvar.

Step 7

Smaka av soppan och justera kryddningen med ytterligare salt och peppar efter behov. För optimal blodsockerkontroll, servera omedelbart i uppvärmda skålar. Överväg att äta grönsakerna och proteinet först och sedan avsluta med buljongen.