

Lågglykemisk 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 24

Ingredienser

Heart-healthy monounsaturated fat that doesn't affect blood sugar avokadoolja

Low GI vegetable, high in fiber selleristjälkar, hackade

Low to medium GI, adds flavor and antioxidants gul lök, finhackad

To taste havssalt

To taste svartpeppar

Low GI, supports insulin sensitivity vitlöksklyftor, finhackade

Anti-inflammatory herb torkade timjanblad

Adds color and antioxidants paprikapulver

Choose organic, low-sodium for best results lågnatrium kycklingbuljong

Higher fat content than breast, better for satiety benfria, skinnfria kycklinglår, skurna i lagom stora bitar

Very low GI alternative to rice, approximately GI 15 risad blomkål

Instruktioner

Step 1

Placera en stor soppgryta eller gjutjärnsgröta på medelvärme och tillsätt avokadooljan. Låt den värmas i cirka 30 sekunder tills den glimmar.

Step 2

Tillsätt den hackade sellerien och löken i grytan. Krydda generöst med salt och 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 under omrörning i 1 minut tills vitlöken blir doftande och kryddorna är väl fördelade i grönsakerna.

Step 4

Häll i kycklingbuljongen och höj värmen till mellan-hög. Låt blandningen koka upp ordentligt, vilket bör ta cirka 3-4 minuter.

Step 5

Tillsätt de tärnade kycklinglårerna i den kokande buljongen. Sänk värmen till mellan-låg för att upprätthålla en svag sjudning. Låt koka i 8 minuter under omrörning då och då.

Step 6

Tillsätt den risade blomkålen i soppan och rör om väl. Fortsätt att sjuda i ytterligare 4 minuter tills blomkålen är mör men inte mosig och kycklingen är genomstekt utan rosa kött kvar.

Step 7

Smaka av soppan och justera kryddningen med ytterligare salt och peppar efter behov. För blodsockerhantering, servera omedelbart medan den är varm, ät grönsakerna och buljongen först, följt av proteinet. Förvara rester i en lufttät behållare i kylan i upp till 4 dagar.