

Lågt glykemiskt mexikansk kycklinggryta

En blodsocker-vänlig mexikanskinspirerad kycklinggryta med rökig chipotle, rika tomater och mört strimlad kyckling som inte höjer dina glukosvärdena.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 45 min

Portioner: 4

GL 3.5 / GI 47

Ingredienser

For sautéing; olive oil is a heart-healthy alternative vegetalolja

Low GI (15); provides prebiotic fiber medelstor gul lök, fint hackad

Supports insulin sensitivity vitlöksklyftor, fint hackade

Minimal amount to balance acidity; can substitute with stevia mörkt brunt socker

Adds smoky heat without carbs chipotlepasta

Low GI (38); rich in lycopene konserverad hackad tomat

Pure protein; no glycemic impact kycklingbröst utan skinn och ben

For garnish; adds crunch and anthocyanins liten röd lök, skuren i ringar

Fresh herb garnish; negligible carbs färska korianderbladblad

Low-GI alternative to corn tortillas or white rice blomkålsris, för servering

logifoodcoach.com/recipes/lagt-glykemiskt-mexikansk-kycklinggryta

Instruktioner

Step 1

Värm vegetalolja i en medelstor kastrull eller djup stekpanna över medelvärme tills den skimrar, cirka 2 minuter.

Step 2

Lägg till den fint hackade gula löken i pannan och sautera i 5 minuter, rör då och då, tills den är mjuk och börjar bli gyllene vid kanterna.

Step 3

Rör i den hackade vitlöken och koka i ytterligare 1 minut tills den doftar, var försiktig så att den inte bränns.

Step 4

Lägg till erythritol eller stevia, chipotlepasta och konserverad hackad tomat i pannan. Rör allt tillsammans tills det är väl blandat, skrapa upp eventuella brända bitar från botten av pannan. Den lilla mängden lågt glykemisk sötningsmedel balanserar syran utan att påverka blodsocker.

Step 5

Placera kycklingbrösten i tomatssåsen, håll lite sås över varje bit. Låt det komma till en mild simring, reducera sedan värmen till låg, täck och koka i 20 minuter tills kycklingen är genomkokt och når en inre temperatur på 165°F (74°C). Lägg till ett stänk vatten om såsen blir för tjock.

Step 6

Ta ut de kokta kycklingbrösten från pannan och överför till ett skärbräde. Använd två gafflar för att strimlad kycklingen i tuggstor bitar genom att dra köttet isär längs fiberriktningen.

Step 7

Lägg tillbaka den strimmlade kycklingen i såsen och rör väl för att täcka varje bit. Smaka och justera kryddan med salt och peppar om det behövs.

Step 8

Servera grytan över blomkålsris (tillagat enligt paketaanvisningar), toppad med röda lökrigar och färska korianderblad. För bästa blodsocker-kontroll, ät en sallad först, sedan njut av den proteinrika grytan.