

Misoglaserad kyckling med fullkornris och spirande broccoli

En blodsocker-vänlig japansk skål med mört kyckling, nötig fullkornris och sprö broccoli med en umami-rik misodressing som inte höjer glukosen.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 45 min

Portioner: 2

GL 11.7 / GI 49

Ingredienser

Low GI grain (GI ~50) that releases glucose slowly brunt basmatiris

Lean protein helps stabilize blood sugar response skinlösa kycklingbröst

High-fiber vegetable with minimal glycemic impact spirande broccoli

Prebiotic vegetable that supports gut health vårlökar, skurna i diagonala skivor

Healthy fats slow glucose absorption rostade sesamfrön

Fermented food with probiotics and low glycemic impact misopasta

Vinegar may improve insulin sensitivity risvinäger

Use sparingly as it contains natural sugars mirin

Anti-inflammatory properties may support insulin function färsk ingefära, riven

Instruktioner

Step 1

Skölj det bruna basmatiset under kallt vatten tills vattnet är klart. Koka enligt paketanvisningar, vanligtvis 25-30 minuter i kokande vatten med en nypa salt. När det är mörkt, dränera eventuellt överskottsvattnet och ställ åt sidan täckt för att hålla det varmt. Detta ger cirka 1,5 koppar kokt ris per portion för optimal glykemisk last.

Step 2

Medan riset kokar, vänd en medelstor kastrull med vatten till en rullande kokpunkt. Lägg till kycklingbrösten och se till att de är helt nedsänkta. Koka i exakt 1 minut, stäng sedan omedelbar av värmen, täck kastrullen med ett tätt lock och låt den stå orörlig i 15 minuter. Denna milda pochering håller kycklingen otroligt saftig.

Step 3

Kontrollera att kycklingen är genomkokt genom att skära in i den tjockaste delen—det bör inte finnas något rosa kvar och saften bör rinna klart. Ta ut från pocherings vätskan och låt vila i 3-4 minuter, skär sedan i tunna diagonala skivor.

Step 4

Vänd en ny kastrull med vatten till kokpunkt för den spirande broccolin. Lägg till broccolin och koka i 3-4 minuter tills den är ljus grön och mörkt-sprö. Dränera omedelbar och skölj under kallt rinnande vatten för att stoppa kokprocessen och bevara den levande färgen och näringsämnen.

Step 5

Förbered misodressingen genom att vispa ihop misopasta, risvinäger, mirin (eller stevia-alternativ) och riven ingefära i en liten skål tills den är slät och väl blandad. Lägg till en tesked varmt vatten om det behövs för att uppnå en håll konsistens. Om du använder mirin, notera att detta tillför cirka 3-4g socker per portion, vilket är räknat in i beräkningen av glykemisk last.

Step 6

Dela det varma bruna basmatiset mellan två grunda skålar eller tallrikar. Strö de skurna vårlökarna och rostade sesamfrön jämnt över riset.

Step 7

Arrangera den spirande broccolin och det skurna kycklingbrösten ovanpå riset i ett attraktivt mönster. För bästa blodsocker kontroll, ät grönsaker och protein först innan riset.

Step 8

Häll misoingefrädressingens generöst över hela skålen. Servera omedelbar medan riset fortfarande är varmt och broccolin är sprö. Eventuella återstående komponenter kan lagras separat i kylskåpet i upp till 2 dagar.