

Pasta med grillad kyckling, vita bönor och svamp med lågt GI

En blodsockervänlig italiensk pasta med mager grillad kyckling, fiberrika vita bönor och jordiga svampar – perfekt för långvarig energi utan blodsockertopp.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 40 min

Portioner: 6

GL 21.1 / GI 36

Ingredienser

Two 4-ounce breasts kycklingfiléer utan ben och skinn

extra virgin olivolja

gul lök, hackad

Any variety works well svamp, skivad

Cannellini or navy beans, canned or cooked vita bönor, utan tillsatt salt

About 6 cloves vitlök, hackad

färsk basilika, hackad

Choose whole grain for lower GI fullkorns rotelle pasta, okokat

For garnish parmesanost, riven

To taste svartpeppar

logifoodcoach.com/recipes/pasta-med-grillad-kyckling-vita-bonor-och-svamp-med-lagt-gi

Instruktioner

Step 1

Förvärm grillen till medelhög värme eller sätt ugnsbroilern på högsta läge. Spraya grillgallret eller broilerpannan lätt med matfettsspray för att förhindra att det fastnar. Placera tillagningsytan 10 till 15 cm från värmekällan för jämn tillagning.

Step 2

Lägg kycklingfiléerna på den förberedda grillen eller broilerpannan. Tillaga i 5 minuter på första sidan tills gyllene grillränder syns, vänd sedan och tillaga i ytterligare 5 minuter tills innetemperaturen når 74°C och saften rinner klar. Flytta till en skärbräda och låt vila i 5 minuter för att behålla saftigheten, skär sedan i tunna strimlor.

Step 3

Medan kycklingen vilar, koka upp en stor kastrull med vatten. Tillsätt fullkorns rotelle pastan och koka enligt anvisningarna på förpackningen tills den är al dente, vanligtvis 10 till 12 minuter. Fullkornspastan tar något längre tid än raffinerad pasta men ger överlägsen blodsockerkontroll.

Step 4

Hetta upp olivoljan i en stor stekpanna med non-stick beläggning på medelvärme. Tillsätt den hackade löken och den skivade svampen, stek i cirka 5 minuter tills löken blir genomskinlig och svampen släpper sin vätska och börjar brynas.

Step 5

Rör ner de vita bönorna, hackad vitlök och färsk basilika i svampblandningen. Tillsätt den skivade grillade kycklingen och blanda ihop allt. Tillaga i 2 till 3 minuter tills vitlöken doftar och bönorna är genomvarma. Smaka av med svartpeppar.

Step 6

Häll av den kokta pastan ordentligt i ett durkslag och spara cirka ½ dl pastavattnet ifall du behöver späda ut såsen. Häll tillbaka den avrunna pastan i kastrullen och tillsätt kyckling- och grönsaksblandningen. Blanda ihop allt ordentligt och tillsätt lite av det sparade pastavattnet om det behövs.

Step 7

Fördela pastan på sex portioner på tallrikar eller djupa skålar. Toppa varje portion med 1 matsked riven parmesanost och en extra nypa svartpeppar. Servera omedelbart medan det är varmt. För bästa glykemiska kontroll, uppmuntra gästerna att äta proteinet och grönsakerna först och avsluta med pastan.