

Vietnamesisk räkor och rosa grapefrukt nudelsallad

En vibrerande låg-GI vietnamesisk sallad med mjuka räkor, citrusfruktig grapefrukt och portionsstyrd risnudel i en balanserad söttsur dressing som inte höjer blodsocker.

Förberedelse: 25 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 35 min

Portioner: 6

GL 19.5 / GI 53

Ingredienser

Medium GI when cold; portion control important tunna risnudlar

körsbärstomater, halverade

fisksolja

From 1 lime; vitamin C aids glucose metabolism färsk limesaft

Minimal amount; consider coconut sugar for lower GI palmsocker eller mjuk brunt socker

Capsaicin may improve insulin sensitivity stor röd chili, delad

Low GI citrus; contains naringenin for blood sugar control rosa grapefrukt, segmenterad

Very low GI; high water content gurka, skalad, frön borttagna och tunt skivad

Raw carrots have lower GI than cooked morötter, skurna i tändsticksformat

vårlök, tunt skivad

logifoodcoach.com/recipes/vietnamesisk-rakor-och-rosa-grapefrukt-nudelsallad

High protein slows carb absorption; zero GI kokta stora räkor

May enhance insulin function färska mintblad

Contains compounds that support glucose metabolism färska korianderblad

Instruktioner

Step 1

Lägg risrisnudlarna i en stor värmesäker skål och bryt dem i kortare bitar med händerna. Häll kokande vatten över nudlarna tills de är helt täckta och låt dem stå i 10 minuter tills nudlarna är mjuka och böjliga. Använd exakt 200g torra nudlar för att säkerställa rätt portionsstorlek för blodsocker-kontroll.

Step 2

Medan nudlarna blöter, förbered dina grönsaker. Halvera körsbärstomaterna, skala och frö gurkorna innan du skär dem tunt, skär morötterna i tunna tändsticksformade bitar, skiva vårlöken och dela upp rosa grapefrukterna genom att skära bort all vit och hinna för att få rena citrusklyftor. Torka de kokta räkorna med pappershanddukar om det behövs.

Step 3

Häll av de mjuknade nudlarna grundligt i en durkslag och skölj under kallt rinnande vatten för att stoppa kokprocessen och ta bort överskott stärkelse. Detta kylningssteg är avgörande för att minska den glykemiska påverkan genom att skapa motståndskraftig stärkelse, som fungerar mer som fiber än vanlig kolhydrat. Låt nudlarna rinna av helt i 2 till 3 minuter, och kyl sedan i minst 15 minuter om tiden tillåter för maximal bildning av motståndskraftig stärkelse.

Step 4

I samma stora skål, lägg till de halverade körsbärstomaterna och krossa dem försiktigt med baksidan av en sked eller en muddler för att frigöra deras saft. Tärna hälften av den röda chilien och lägg den i skålen tillsammans med fisksåsen, färsk limejuice och socker. Rör kraftigt tills sockret löses helt. Kom ihåg att denna minimala mängd socker motsvarar endast en tredjedel tesked per portion, vilket håller den glykemiska belastningen låg.

Step 5

Smaka på dressingen och justera smakbalansen efter behov—den bör vara harmoniskt söt, sur, salt och kryddig. Lägg till mer limejuice för syrlighet, fisksås för salthet, eller en liten nypa mer socker om det är för skarpt. För noll glykemisk påverkan, ersätt brunt socker med erythritol eller munk fruktsötsak i lika mängder. Kom ihåg att minimalt socker håller denna rätt blodsocker-vänlig.

Step 6

Lägg de kylda nudlarna i dressingen och blanda grundligt för att täcka varje sträng. Lägg sedan till grapefruktsegmenten, skivad gurka, morötsbitar, vårlök och kokta räkor. Riv mintbladen och korianderbladen och lägg dem i skålen, spara några hela blad för garnering. Örterna innehåller föreningar som kan förbättra insulinkänsligheten.

Step 7

Krydda salladen med en nypa salt om det behövs och blanda allt tillsammans försiktigt men grundligt, så att dressingen täcker alla ingredienser jämnt. Fördela nudelsalladen bland sex serveringsskålar eller tallrikar, och se till att varje portion innehåller ungefär 1 kopp nudlar blandade med grönsaker och räkor. Garnera med den återstående skivade chilien och reserverade örter, och servera omedelbar vid rumstemperatur för optimal smak och glykemisk nytta. För bästa blodsocker-kontroll, ät räkorna och grönsakerna först, avsluta sedan med nudlarna.