

Lågt-GI Shirataki-nudlar med Soltorkade Tomater och Färska Örter

En blodsocker-vänlig twist på asiatisk-italiensk fusion med noll-glykemiska shirataki-nudlar, syrliga soltorkade tomater och aromatisk basilika för skuldlös njutning.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 8 min

Totalt: 18 min

Portioner: 4

GL 4.5 / GI 32

Ingredienser

Zero-glycemic konjac noodles - GI of 0, perfect rice noodle substitute Shirataki-nudlar, dränerade och sköljade

Low-GI concentrated flavor, provides healthy fats that slow glucose absorption Soltorkade tomater i olja, hackade

Healthy monounsaturated fats help stabilize blood sugar Extra virgin olivolja från soltorkade tomater

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism Vitlöksklyftor, tunt skivade

Protein and fat content helps create balanced, low-GI meal Parmesanost, nyhyvlat

Contains compounds that may help regulate blood sugar levels Färska basilikablåd, rivna

Instruktioner

Step 1

Dränera shirataki-nudeln grundligt i en sil och skölj under kallt rinnande vatten i 1-2 minuter för att ta bort eventuell restlukt. Torka med pappershanddukar.

Step 2

Koka upp en medelstor gryta med vatten. Lägg till de sköljade shirataki-nudeln och koka i 2-3 minuter för att förbättra deras textur. Dränera väl och lägg åt sidan.

Step 3

Medan nudeln kokar, hacka de saltorkade tomaterna grovt i tuggstor bitar och spara 2 matskedar av deras olja. Skiva vitlöksklyfterna tunt och riv basilikabladen i mindre bitar.

Step 4

Värm den sparade saltorkade tomatolja i en stor stekpanna eller wok över medelvärme. Lägg till den skivade vitlöken och sautera i 1 minut tills det doftar men inte är brunt, rör konstant för att förhindra bränning.

Step 5

Lägg till de hackade saltorkade tomaterna i pannan och koka i 2 minuter, rör då och då, så att smakerna smälter samman och tomaterna blir något mjukare.

Step 6

Lägg till de dränerade shirataki-nudeln i stekpannan och blanda allt tillsammans i 2-3 minuter, se till att nudeln är väl täckta med den smakrika oljan och jämnt fördelade med tomaterna och vitlöken.

Step 7

Ta från värmen och lägg till tre fjärdedelar av den hyvlade Parmesanost och det mesta av de rivna basilikabladen. Blanda försiktigt för att kombinera, låt osten smälta något från restheten. Smaka av med nymalen svartpeppar.

Step 8

Fördela mellan fyra serveringsplattor och garnera varje portion med de återstående Parmesanostskivorna och färska basilikablad. Servera omedelbar medan det är varmt för bästa textur och smak. För optimal blodsocker-kontroll, kombinera med en proteinkälla eller ät efter att ha konsumerat grönsaker.