

Blodsockervänlig skaldjursgumbo med brunt ris

En klassiker från Louisiana omgjord för blodsockerkontroll, med saftiga räkor och krabba i en rik, grönsaksrik roux som inte höjer ditt blodsocker.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 55 min

Totalt: 75 min

Portioner: 8

GL 9.8 / GI 40

Ingredienser

Heart-healthy oil for roux base rapsolja

Lower GI alternative to all-purpose flour fullkornsvete

Part of the Creole holy trinity gul lök, hackad

Adds fiber and minimal carbs selleri, hackad

Low-carb vegetable with vitamin C grön paprika, hackad

Fresh tomatoes have lower GI than canned färska tomater, hackade

Soluble fiber helps regulate blood sugar okra, färsk eller fryst

Check for no added sugar kreolsk kryddblandning

Minimal glycemic impact with health benefits vitlösklyftor, finhackade

Choose low-sodium for better blood pressure control fiskbuljong, låg natriumhalt

logifoodcoach.com/recipes/blodsockervanlig-skaldjursgumbo-med-brunt-ris

Aromatic herb, no glycemic impact lagerblad

High-quality protein with zero carbs stora räkor, skalade och urtarmade

Adds depth without carbs rökt paprikapulver

Lean protein source, check for added ingredients krabbkött i bitar

Lower GI than white rice, higher fiber kokt brunt ris

Nutrient-dense garnish with no glycemic impact färsk persilja, hackad

Instruktioner

Step 1

Förbered alla ingredienser innan du börjar: hacka grönsakerna i jämna bitar, mät upp kryddorna, ha räkorna skalade och klara, och låt krabbköttet rinna av. Denna mise en place är avgörande eftersom rouxen kräver konstant uppmärksamhet och inte kan lämnas obevakad.

Step 2

Gör rouxgrunden genom att värma rapsolja i en stor gryta med tjock botten på medelvärme. Vispa gradvis ner fullkornsvetet och rör konstant i en åttarörelse. Fortsätt laga och vispa utan att sluta i 12-15 minuter tills blandningen får en rik mjölkchokladfärg. Var noga med att förhindra bränning, vilket skulle kräva att du börjar om från början.

Step 3

När rouxen har fått rätt färg, tillsätt omedelbart den hackade löken, sellerien och den gröna paprikan (den heliga treenigheten). Rör kontinuerligt i 5-6 minuter tills grönsakerna mjuknar och släpper sin fukt. Tillsätt den finhackade vitlöken, kreolsk kryddblandning, hackade tomater och okra, och laga i ytterligare 3 minuter medan du rör för att fördela rouxen jämnt.

Step 4

Häll i fiskbuljongen gradvis medan du rör för att förhindra klumpar. Tillsätt lagerblad, salt och svartpeppar. Öka värmen till medelhög och låt blandningen koka upp försiktigt. När den kokar, sänk värmen till låg och låt sjuda utan lock i 30 minuter, rör om då och då. Gumbon tjocknar när okran släpper sitt naturliga slem och smakerna smälter samman.

logifoodcoach.com/recipes/blodsockervänlig-skaldjursgumbo-med-brunt-ris

Step 5

Medan gumbobasen sjuder, krydda räkorna genom att strö rökt paprikapulver jämnt över dem. Ställ åt sidan. Under de sista 5 minuterna av sjudningen, smaka av gumbon och justera kryddningen vid behov, med tanke på att skaldjuren kommer att tillföra sin egen salta smak.

Step 6

Tillsätt krabbköttet och de paprikakryddade räkorna till den sjudande gumbon. Rör försiktigt för att undvika att bryta sönder krabbbitarna. Laga i 5-7 minuter tills räkorna blir rosa och ogenomskinliga hela vägen igenom och precis är genomlagade. Ta bort lagerbladen och kasta dem.

Step 7

För att servera på ett blodsockervänligt sätt, lägg ungefär 1/4 kopp kokt brunt ris i varje uppvärmd skål (denna portionsstorlek är optimal för blodsockerkontroll). Ösa skaldjursgumbon generöst över riset och se till att varje portion får gott om räkor och krabba. Garnera med färsk hackad persilja. För bästa blodsockerkontroll, uppmuntra gästerna att äta skaldjuren och grönsakerna först och sedan avsluta med riset. Servera stark sås vid sidan av för dem som föredrar extra hetta.