

Lågkolhydrat shirataki-nudlar wok med kyckling och grönsaker

En blodsockervänlig wok med shirataki-nudlar som har noll glykemiskt index, magert protein och fiberrika grönsaker—klar på 30 minuter för en mättande lågkolhydratmåltid.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 30 min

Portioner: 4

GL 5.8 / GI 37

Ingredienser

konjac-based, zero GI shirataki-nudlar

low GI, high fiber vitkål, hackad

lean protein, zero GI kokt kycklingbröst, strimlat

healthy fats, zero GI palmolja eller olivolja

low GI, vitamin C paprika, hackad

low GI cruciferous vegetables blandade grönsaker (broccoli, blomkål, morötter)

moderate GI, use sparingly tomatpuré

flavor enhancer buljongtärning eller pulver

metabolism booster cayennepeppar

aromatic herb torkad timjan

logifoodcoach.com/recipes/low-carb-shirataki-noodle-stir-fry-with-chicken-and-vegetabl

to taste salt

Instruktioner

Step 1

Förbered alla grönsaker genom att hacka vitkålen i tunna strimlor, tärna paprikan i lagom stora bitar och se till att de blandade grönsakerna (broccoli, blomkål och morötter) är skurna i jämna bitar för jämn tillagning.

Step 2

Häll av shirataki-nudlarna ordentligt och skölj under kallt rinnande vatten i 1-2 minuter. Lägg nudlarna i en torr stekpanna på låg värme och koka i 3-4 minuter under omrörning för att avdunsta överflödigt fukt och förbättra konsistensen. Ställ åt sidan.

Step 3

Hetta upp palmolja eller olivolja i en stor stekpanna eller wok på medelhög värme. När oljan glimmar, tillsätt tomatpuré, hackad paprika och cayennepeppar. Rör om kontinuerligt i 4-5 minuter tills tomatpurén mörknar något och blir doftande.

Step 4

Tillsätt de blandade grönsakerna (broccoli, blomkål och morötter) i stekpannan tillsammans med det strimlade kokta kycklingbröst. Strö över buljongtärning, torkad timjan och salt. Rör om väl för att blanda alla ingredienser och koka på medelvärme i 5-6 minuter tills grönsakerna är mjuka men fortfarande har lite tuggmotstånd.

Step 5

Tillsätt den hackade vitkålen i stekpannan och woka i 2-3 minuter tills den börjar mjukna men fortfarande har lite krispighet för textur och fiberinnehåll.

Step 6

Blanda ner de förberedda shirataki-nudlarna i grönsaks- och kycklingblandningen. Vänd om allt ordentligt och koka ytterligare 5-7 minuter under omrörning så att nudlarna suger åt sig smakerna och värms igenom helt.

Step 7

Smaka av och justera kryddningen med mer salt om det behövs. Servera genast medan det är varmt, gärna garnerat med färska örter. För optimal blodsockerkontroll, ät grönsaks- och proteinbitarna först innan du avslutar med nudlarna.