

Lågglykemisk cashewnöt-satay-wok med zucchininudlar

En färgsprakande 20-minuters wok med spiraliserad zucchini i krämig cashewnöt-sataysås. Blodsockervänlig med fiberrika grönsaker och nyttiga fetter.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 25 min

Portioner: 3

GL 3.8 / GI 22

Ingredienser

spiralized; press out excess water zucchini och/eller gul squash, spiraliserad till nudlar

kinakål, hackad

röd eller gul lök, hackad

sesamolja

krämigt cashewnöts- eller mandelsmör

röda chiliflingor

tamari eller kokosaminos

optional; omit for lower glycemic impact agavesirap

vitlök, finhackad

femkryddor asiatisk kryddblandning

logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-cashewnot-satay-wok-med-zucchininudlar

dash havssalt

to taste svartpeppar

optional topping; choose gluten-free asiatisk chilisås

Instruktioner

Step 1

Använd en spiralskärare för att förvandla zucchinin och den gula squashen till nuddelliknande strängar. Lägg de spiraliserade grönsakerna mellan lager av hushållspapper och tryck försiktigt för att ta bort överflödigt vätska, vilket förhindrar att den färdiga rätten blir vattnig. Ställ de förberedda nudlarna åt sidan medan du förbereder resten av ingredienserna.

Step 2

Förbered dina grönsaker genom att finhacka kinakålen i lagom stora bitar och tärna den röda eller gula löken. Finhacka vitlöksklyftor. Att ha alla ingredienser förberedda innan tillagning säkerställer att wokningen går snabbt utan att de ömtåliga zucchininudlarna överkokas.

Step 3

I en stor wok eller djup stekpanna på medelvärme, blanda cashewnötsmjölet (mät jämnt, inte hög matsked, för att kontrollera kalorier och fettinnehåll), sesamolja, osötad tamari, finhackad vitlök och röda chiliflingor. Rör kontinuerligt medan blandningen värms och nötsmjölet smälter till en slät, doftande sås. Detta bör ta cirka 1-2 minuter. De nyttiga fetterna i denna sås hjälper till att sakta ner glukosupptaget.

Step 4

Tillsätt den hackade löken och kinakålen till såsen. Öka värmen till medelhög och woka i 1-2 minuter tills kålen börjar mjukna något men behåller sin krispighet. Dessa fiberrika grönsaker ger volym och näring utan att påverka blodsockret.

Step 5

Tillsätt de spiraliserade zucchininudlarna till woken tillsammans med femkryddor, havssalt och svartpeppar. Blanda allt kraftigt i 2-3 minuter och se till att nudlarna täcks jämnt med sataysåsen. Tillaga precis tills zucchinin är mör men fortfarande har lite tuggmotstånd för att undvika att den blir mosig.

[legifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-cashewnot-satay-wok-med-zucchini-nudlar](https://www.legifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-cashewnot-satay-wok-med-zucchini-nudlar)

Step 6

Om du använder ett lågglykemiskt sötningsmedel för en touch av sötma, strö munkfruktssötningsmedlet eller allulosen över wokningen nu och blanda. Obs: Undvik agavesirap eftersom den har ett högt glykemiskt index på cirka 65, vilket kan höja blodsockret. För optimal blodsockerkontroll, överväg att helt utelämna sötningsmedel eftersom den naturliga sötman från grönsakerna och rikedom i nötsmöret ger gott om smak.

Step 7

Ta bort wokningen från värmen omedelbart när grönsakerna är mörre men krispiga. Fördela i serveringsskålar och garnera med ytterligare röda chiliflingor, färsk koriander, skivad salladslök eller en klick limejuice om så önskas. För dig som gillar extra hetta, ringla över sockerfri asiatisk chilisås.

Step 8

För en komplett lågglykemisk måltid, kombinera denna grönsakswok med grillad kyckling, nötkött, räkor eller fast tofu. Det tillsatta proteinet stabiliserar blodsockerresponsen ytterligare. Förvara rester i en lufttät behållare i kylan i upp till 4 dagar, även om konsistensen är bäst när den är nytilagad.