

Låg-glykemisk wokad spiraliserad grönsaksrätt med cashewsås

En färgstark wokning på 20 minuter med spiraliserade zucchininudlar i en krämig cashewsås. Perfekt för blodsockerbalans med låg-GI grönsaker och nyttiga fetter.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 25 min

Portioner: 3

GL 3.7 / GI 22

Ingredienser

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control zucchini och/eller gul squash, spiraliserad till nudlar

High fiber, low GI cruciferous vegetable kinakål, hackad

Low GI, adds flavor without spiking blood sugar röd eller grön lök, hackad

Healthy fat that slows glucose absorption sesamolja

Provides protein and healthy fats for glycemic control krämigt cashew- eller mandelsmör

May boost metabolism, no glycemic impact röda chiliflingor

Gluten-free soy sauce, minimal carbs tamari eller kokosaminois

Optional - has moderate GI of 15, use sparingly or omit agavesirap

Low GI, supports metabolic health vitlök, finhackad

logifoodcoach.com/recipes/lag-glykemisk-wokad-spiraliserad-gronsakratt-med-cashewsas

No glycemic impact, adds depth femkryddor asiatisk kryddblandning

Dash, to taste havssalt

To taste, no glycemic impact svartpeppar

Optional topping, check labels for added sugars asiatisk chilisås, glutenfri

Instruktioner

Step 1

Använd en spiralizer för att förvandla zucchini och den gula squashen till nuddelliknande strängar. Lägg de spiraliserade grönsakerna på hushållspapper och tryck försiktigt för att ta bort överflödigt vätska, vilket förhindrar en vattmig wokning och hjälper till att behålla den bästa konsistensen.

Step 2

Förbered dina grönsaker genom att hacka kinakålen i lagom stora bitar och tärna den röda eller gröna löken. Finhacka vitlöksklyfterna. Ställ undan dessa i separata skålar för enkel åtkomst under tillagningen.

Step 3

I en liten skål, vispa ihop cashewsmöret, tamari, finhackad vitlök, röda chiliflingor, femkryddor och munkfruktssötningsmedel eller allulose. Detta skapar din satay-liknande såsbas. Om nötsmöret är tjockt kan du tunna ut det något med en tesked vatten för att få en hållbar konsistens.

Step 4

Hetta upp en stor wok eller stekpanna på medelhög värme och tillsätt sesamoljan. När den glimmar, håll i din förberedda såsblandning och rör konstant i 30-45 sekunder tills den blir doftande och något lösare.

Step 5

Tillsätt den hackade löken och kinakålen i woken. Woka i 2-3 minuter tills kålen börjar mjukna och löken blir genomskinlig. För optimal blodsockerkontroll kan du äta lite av dessa fiberrika grönsakerna först innan du tillsätter zucchiniinudlarna.

logifoodcoach.com/recipes/lag-glykemisk-wokad-spiraliserad-gronsakratt-med-cashewsas

Step 6

Tillsätt de spiraliserade zucchininudlarna i woken tillsammans med havssaltet och svartpepparn. Blanda allt kraftigt i 2-3 minuter och se till att nudlarna är väl täckta med cashewsåsen men fortfarande behåller en lätt krispighet. Undvik att koka för länge för att förhindra sörjighet.

Step 7

Ta bort från värmen omedelbart när grönsakerna är krispigt mjuka och jämnt täckta. Servera varmt i tre lika stora portioner på cirka 5 dl vardera. Garnera med ytterligare röda chiliflingor, färsk koriander, skivad salladslök eller en skvätt asiatisk chilisås om så önskas. För en komplett låg-glykemisk måltid, toppa med grillad kyckling, räkor eller tofu för att tillföra protein som ytterligare stabiliserar blodsockernivåerna.