

Lågglykemisk thailändsk kokosmjölkssoppa med kyckling (Tom Kha Gai)

Aromatisk thailändsk soppa med mör kyckling i krämig kokosmjölk, naturligt lågglykemisk och antiinflammatorisk. Klar på under en timme för stabilt blodsocker.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 65 min

Portioner: 7

GL 0.5 / GI 20

Ingredienser

Anti-inflammatory, aids digestion stort stycke galanga, skalad och hackad

Low GI, supports insulin sensitivity vitlöksklyftor

Aromatic spice, minimal glycemic impact hela kardemummakapslar

Zero glycemic impact, anti-inflammatory citrongrässtjälkar

Aromatic, no glycemic impact kaffirlimeblad

Protein-rich base, zero GI kycklingbuljong med låg salthalt

High protein, zero GI, slows digestion frigående ekologiskt kycklingbröst eller kycklinglår, skuret i 2,5 cm bitar

Low GI, contains beta-glucans shiitakesvamp, hackad
logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-thailandsk-kokosmjolkssoppa-med-kyckling-tom-kha-gai

Healthy fats, MCTs, minimal glycemic impact ekologisk osötad kokosmjölk

Umami flavor, no sugar fisksås

Healthy fats, capsaicin boosts metabolism chiliolja och färska korianderblad till garnering

Instruktioner

Step 1

Förbered citrongräset genom att skära bort den träiga basen med en vass kniv och ta bort de tuffa yttre lagren. Skär de mjuka inre stjälkarna i 5 cm långa bitar och lägg åt sidan.

Step 2

Blanda citrongräsbitarna, hackad galanga, kaffirlimeblad och vitlöksklyftor i en mixer. Mixa några gånger tills ingredienserna bryts ner till en grov, doftande pasta. Du kan behöva tillsätta 2-3 matskedar vatten för att underlätta mixningen.

Step 3

Hetta upp en stor gryta på medelhög värme. Tillsätt den mixade aromatiska pastan och kardemummakapslarna, rör om konstant i 1 till 2 minuter tills blandningen blir mycket doftande och släpper sina eteriska oljor. Pastan ska fräsa och bli aromatisk men inte brännas.

Step 4

Häll i kycklingbuljongen och låt koka upp ordentligt. När den kokar, sänk värmen till låg och låt buljongen sjuda försiktigt i 20 till 30 minuter, så att aromerna får dra djupt in i vätskan. Buljongen ska utveckla en ljust gyllene färg och intensiv doft.

Step 5

Sila den infuserade buljongen genom en finsil till en ren stor gryta, tryck på det fasta med baksidan av en sked för att få ut maximal smak. Kasta det fasta och sätt tillbaka den silade buljongen på värmen.

Step 6

Tillsätt kycklingbitarna och skivad shiitakesvamp till den silade buljongen. Sjud på medellåg värme i 20 till 25 minuter tills kycklingen är helt genomstekt och mör. Kycklingen ska nå en inntertemperatur på 74°C och svampen ska vara mjuk och smakrik.

Step 7

Ta bort grytan från värmen och rör ner kokosmjölken och fisksåsen, blanda tills det är helt blandat och krämigt. Smaka av och justera kryddningen om det behövs, tillsätt mer fisksås för saltighet eller en klick limejuice för friskhet.

Step 8

Ösa upp soppan i skålar och garnera med en skvätt chiliolja och färska korianderblad. Servera omedelbart medan den är varm för optimala blodsockerfördelar. Varje portion ger ungefär 3,5 dl soppa med balanserat protein och nyttiga fetter.