

Lågt-GI Thai Grön Curry Kyckling & Sötpotatis Paket

Doftande pergamentbakad kyckling med sötpotatis och paprika i kokosnötscurrysås—en blodsocker-vänlig thailändsk inspirerad måltid klar på 40 minuter.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 40 min

Portioner: 1

GL 18.7 / GI 58

Ingredienser

Provides healthy fats that slow glucose absorption kremad kokosnötblock

HIGH GI ingredient - minimized to 8g; consider using 1 tsp coconut sugar (GI 35) as lower-GI alternative mjukt brunt socker

Adds umami without affecting blood sugar fisksolja

Check label for added sugars; choose brands with minimal processing thailändsk grön curryklistring

LOW-MEDIUM GI (44-61); higher fiber than white potato, pair with protein sötpotatis, skalad och skuren i små kuber

LOW GI; high in fiber and vitamin C, minimal impact on blood sugar liten röd paprika, frön borttagna och skuren i kuber

Lean protein slows carbohydrate absorption and stabilizes blood sugar kycklingbröst utan skinn

logifoodcoach.com/recipes/lågt-gi-thai-grön-curry-kyckling-sötpotatis-paket

Fresh herbs add flavor and antioxidants without affecting glycemic load färska korianderbladoch limeklyftor

Instruktioner

Step 1

Förvärm din ugn till 200°C (180°C fläkt/400°F/gasmärke 6) och förbered ett stort bakningsplåt.

Step 2

I en liten skål, blanda den kremade kokosnöten med 3 matskedar kokande vatten, rör tills du får en slät, kremig pasta utan klumpar.

Step 3

Lägg till kokosnötssockret, fisksojan och den thailändska gröna curryn till kokosnötsblandningen, rör grundligt tills alla ingredienser är väl blandade i en doftande sås.

Step 4

Lägg ett stort stycke bakningspapper (ungefär 40 cm långt) på ditt bakningsplåt. Arrangera de kubade sötpotatis- och paprikabiten i mitten, skapa en liten öppning i mitten för kycklingen.

Step 5

Placera kycklingbröstets i den rensade platsen bland grönsakerna, håll sedan kokosnötscurrysåsen jämnt över kycklingen och grönsakerna, se till att allt är väl täckt.

Step 6

Vik de långa kanterna av papperet tillsammans överst, krimpla dem för att skapa en tätt förseglade paket, vrid sedan och skrynkla de korta ändar som en godisomslag för att bilda ett helt förseglade paket.

Step 7

Baka i den förvärmda ugnen i 25-30 minuter tills kycklingen når en inre temperatur på 75°C (165°F) och sötpotatis-kuberna är gaffeltender.

Step 8

Överför försiktigt det förseglade paketet till en middagstalrik eller grund skål, öppna det försiktigt för att släppa ut ångan, garnera sedan med färska korianderblad och en generös klämning av limejuice innan servering. För optimal blodsocker-kontroll, ät eventuella medföljande grönsaker först, sedan proteinet och sötpotatis.