

Lågt glykemiskt vietnamesiskt kyckling- och grönsaksnudelskal

Ett vibrerande, blodsocker-vänligt nudelskal med shirataki-nudlar, magert kyckling och sprött grönsaker tossade i en frisk lime-sesamdressing med färska örter.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 5 min

Totalt: 25 min

Portioner: 3

GL 2.3 / GI 23

Ingredienser

- Low-GI alternative to rice noodles, virtually zero net carbs** shirataki-nudlar (konjacnudlar)
- Medium GI when raw, high in fiber** medelstor morot, skalad i band
- Very low GI, high water content** gurka, skalad i band
- Lean protein, no glycemic impact** kokt kycklingbröst, rivna
- Very low GI, adds crunch and nutrients** rädissor, tunt skivade
- Contains quercetin, moderate in moderation** röd lök, fint skivad
- No glycemic impact, aids digestion** färska mynta-blad, plockade
- Low GI, healthy fats slow glucose absorption** naturliga rostade jordnötter, grovt hackade
- Capsaicin may improve insulin sensitivity** liten röd chili, frön borttagna och fint hackad
- Vitamin C, helps moderate glycemic response** lime, zest och juice

No glycemic impact, umami flavor fiskfond

Choose low-sodium to reduce salt intake lågsaltad sojasås

Healthy fats, no glycemic impact rostad sesamolja

Instruktioner

Step 1

Förbered shirataki-nudlarna genom att dränera dem noggrant och skölj under kallt vatten i 2 minuter för att ta bort eventuell restlukt. Torka med pappershanddukar, blanchera sedan kort i kokande vatten i 2-3 minuter. Dränera helt och låt svalna.

Step 2

Medan nudlarna svalnar, förbered dressingen i en stor serveringsskål. Zesta limonen direkt i skålen, skär sedan och pressa ut all juice. Lägg till fiskfonden, lågsaltad sojasås och rostad sesamolja. Vispa kraftigt tills dressingen är väl emulgerad och något tjockare.

Step 3

Med en skarp grönsakspeeler skapar du långa band från moroten genom att skala från topp till botten i släta drag. Fortsätt tills du når kärnan. För gurkan, skala band på samma sätt, stanna när du når det frökiga centrumet. Kassera gulkans kärna då frön tillför överskottsfukt.

Step 4

Lägg de svalnade shirataki-nudlarna i skålen med dressingen och blanda grundligt för att täcka varje sträng. Nudlarna kommer att absorbera smakerna vackert. Lägg till morötsbanden, gurkanbanden, tunt skivade rädisor och fint skivad röd lök i skålen.

Step 5

Riva det kokta kycklingbröstets i tuggstor bitar med två gafflar eller dina händer, dra längs köttets kornstruktur. Lägg det rivna kycklingen i skålen tillsammans med de plockade mynta-bladen. Reservera några mynta-blad för garnering om önskat.

Step 6

Med dina händer eller salladsklämma, blanda alla ingredienser försiktigt men grundligt, se till att dressingen täcker allt jämnt. Grönsakerna bör glänsa och färgerna bör vara vibrerande och väl fördelade genom skålen.

Step 7

Strax innan servering, hacka de rostade jordnötterna grovt och hacka den frökortad röda chilin fint. Strö jordnötterna och chilin över toppen av salladen. För optimal blodsockerkontroll, servera omedelbar och uppmuntra gästerna att äta grönsakerna först, följt av proteinet, sedan nudlarna. Denna ätsekvens hjälper till att minimera glukostopp.