

Lågglykemisk vit böngryta med kyckling

En blodsockervänlig variant på klassisk vit chili, fullpackad med magert protein och fiberrika bönor som håller dig mätt utan blodsockerspikar.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 35 min

Portioner: 8

GL 10.1 / GI 22

Ingredienser

Lean protein source with minimal impact on blood sugar kycklingbitar på burk

Low GI (35), high fiber - excellent for blood sugar control lågnatriumvita bönor, avrunna

Low GI, rich in lycopene and vitamin C lågnatriumkrossade tomater på burk

Liquid base - choose low-sodium to support heart health lågnatriumkycklingbuljong

Low GI, adds flavor and prebiotic fiber medelstor lök, hackad

Very low carb, high in vitamin C medelstor grön paprika, hackad

Low GI, rich in antioxidants medelstor röd paprika, hackad

May support healthy insulin function vitlöksklyftor, finhackade

Metabolism-boosting spice with minimal glycemic impact chilipulver

May help improve insulin sensitivity mald spiskummin

Antioxidant-rich herb with no glycemic impact torkad oregano

logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-vit-bongryta-med-kyckling

Optional - may boost metabolism cayennepeppar, efter smak

Protein and calcium with minimal carbs - use as garnish riven lågfett Monterey Jack-ost

Fresh herb garnish with no glycemic impact färsk koriander, hackad

Instruktioner

Step 1

Förbered grönsakerna genom att hacka löken, tärna både den gröna och röda paprikan i lagom stora bitar, och finhacka vitlöksklyftor. Ställ åt sidan. Skölj de vita bönorna noggrant i ett durkslag för att avlägsna överskott av natrium.

Step 2

Värm en stor gryta på medelvärme. Tillsätt den avrynnade kycklingen från burk, avrynnade vita bönor, krossade tomater med sin spad och kycklingbuljong i grytan. Rör försiktigt om för att blanda alla ingredienser, täck sedan med lock och låt sjuda försiktigt.

Step 3

Medan basen sjuder, spraya en stor stekpanna med matlagningsspray och värm på medelvärme. Tillsätt den hackade löken, grön paprika, röd paprika och finhackad vitlök i den varma pannan.

Step 4

Stek grönsakerna i 3 till 5 minuter under omrörning, tills de blir mjuka och doftande. Löken ska bli genomskinlig och paprikan ska mjukna något men fortfarande behålla lite konsistens.

Step 5

Överför den stekta grönsaksblandningen till grytan med kycklingen och bönorna. Tillsätt chilipulver, mald spiskummin, torkad oregano och cayennepeppar efter smak. Rör om allt noggrant för att fördela kryddorna jämnt genom hela grytan.

Step 6

Sänk värmen till medelåg och låt grytan sjuda utan lock i 10 minuter, rör om då och då. Detta låter smakerna smälta samman och grönsakerna bli helt mjuka. Smaka av och justera kryddningen vid behov, tillsätt mer chilipulver för hetta eller spiskummin för jordig smak.

Step 7

Ösa upp den varma grytan i uppvärmda skålar, portionera cirka 1,5 kopp per portion. Toppa varje skål med 1 matsked riven lågfett Monterey Jack-ost och garnera med färsk hackad koriander om så önskas. För optimal blodsockerkontroll, överväg att servera med en sallad som äts först för att ytterligare bromsa glukosupptaget.

Step 8

Förvara rester i en lufttät behållare i kylan i upp till 4 dagar, eller frys i enskilda portioner i upp till 3 månader. Smakerna utvecklas ännu mer efter en dag, vilket gör detta till ett utmärkt meal prep-alternativ för blodsockervänliga luncher under veckan. Värm försiktigt på spisen eller i mikrovågsugnen tills grytan är genomvärd.