

Smörkyckling med aromatiska kryddor och lågt GI

Krämig indisk curry på kokosbas med mör kyckling och värmande kryddor. Den här blodsockervänliga versionen använder naturliga råvaror och nyttiga fetter för långvarig energi.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 35 min

Portioner: 3

GL 2.8 / GI 29

Ingredienser

High-quality protein with zero glycemic impact; helps stabilize blood sugar kycklingfilé utan skinn och ben

Pure fat with no glycemic impact; supports nutrient absorption ghee

Low-glycemic healthy fats; one standard can fullvet kokosmjölk

Concentrated tomato flavor; minimal glycemic impact in this quantity tomatpuré

Medium GI when cooked; fiber content helps moderate glucose response liten gul lök, tärnad

Negligible glycemic impact; supports insulin sensitivity vitlöksklyftor

Anti-inflammatory; may improve insulin sensitivity gurkmejapulver

Supports digestion and metabolic health mald ingefära

Capsaicin may boost metabolism chilipulver

Smörkyckling-med-aromatiska-kryddor-och-lagt-gi

Shown to help regulate blood sugar levels mald kanel

No glycemic impact; enhances flavors havssalt

Lower glycemic alternative to cornstarch; use sparingly arrowrotstärkelse

For slurry; no glycemic impact filtrerat vatten

Instruktioner

Step 1

Förbered ingredienserna genom att tärna den gula löken i små bitar och finhacka vitlöksklyftor. Skär kycklingfiléerna i jämna tärningar på ungefär 2,5 cm för att säkerställa jämn tillagning.

Step 2

Gör din kryddblandning genom att blanda gurkmejapulver, mald ingefära, chilipulver, mald kanel och salt i en liten skål. Strö denna aromatiska blandning över kycklingtärningarna och vänd ordentligt tills varje bit är jämnt täckt med de gyllene kryddorna.

Step 3

Smält ghee i en stor stekpanna över medellåg värme. Tillsätt den tärnade löken och den hackade vitlöken, rör om då och då i cirka 3 minuter tills löken blir genomskinlig och vitlöken släpper sin doftande arom.

Step 4

Öka värmen till medel och tillsätt de kryddade kycklingbitarna i pannan. Stek i 6 minuter, vänd ofta för att bryna kycklingen på alla sidor och låt kryddorna blomma ut i det heta ghee, vilket skapar en smakrik bas för din curry.

Step 5

Medan kycklingen steks, vispa ihop kokosmjölken och tomatpurén i en skål tills den är slät och väl blandad. Häll denna krämiga blandning i pannan med kycklingen och öka värmen till hög tills såsen börjar bubbla aktivt.

Step 6

Sänk värmen till medellåg och låt curryn sjuda försiktigt i 10 minuter, så att smakerna blandas och kycklingen blir genomstekt. Såsen kommer att reducera något och kycklingen blir mör och genomdränkt av de aromatiska kryddorna.

Step 7

För att skapa en tjockare, mer lyxig sås, vispa ihop arrowrotstärkelsen och vattnet i en liten skål till en slät sörja. Öka värmen till medelhög, skjut kycklingen åt sidan i pannan och håll i sörjan medan du rör kraftigt. Blanda den tjocknade såsen med kycklingen, ta av från värmen och servera omedelbart över blomkålsris med ett tillbehör av fiberrika grönsaker för optimal blodsockerkontroll.