

Fullkornspasta med Broccoli och Rostade Mandlar

Blodsocker-vänlig fullkornspasta blandad med fiberrik broccoli, hjärtfrisk mandlar och aromatisk vitlök för varaktig energi utan toppar.

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 20 min

Portioner: 2

GL 42.2 / GI 32

Ingredienser

Heart-healthy monounsaturated fats extra virgin olivolja

May improve insulin sensitivity röd chili, frön borttagna och skivad

Supports healthy glucose metabolism vitlöksklyftor, tunt skivade

Low GI ~42, high in fiber fullkornsspagetti

Non-starchy vegetable, very low GI tunt broccolistjälkar, skurna i bitar

From 1 lemon, adds brightness citronzest

Protein and healthy fats slow glucose absorption rostade mandelskallar

Adds protein, use vegetarian alternative if preferred Parmesanskivor

Instruktioner

Step 1

Fyll en stor gryta med vatten, lägg till en generös nypa salt och koka upp på hög värme.

Step 2

Medan vattnet värms, håll olivoljan i en stor stekpanna och varm på medel-låg värme. Lägg till den skivade vitlöken och chilin, rör om då och då tills vitlöken blir gyllene och doftande, cirka 3-4 minuter. Ta bort stekpannan från värmen och ställ åt sidan.

Step 3

När vattnet kokat upp helt, lägg till fullkornsspagettien och rör för att förhindra att den fastnar. Koka enligt paketets anvisningar, vanligtvis 9-11 minuter för al dente-textur.

Step 4

Fyra minuter innan pastan är klar, lägg broccolibitarna direkt i det kokande pastavattnet. Detta gör att båda kan bli klara samtidigt medan broccolit behåller sin levande färg och lätta sprödhet.

Step 5

När pastan och broccolit är klara, spara en halv kopp av det stärkelsehaltiga kokvattnet, sedan sila allt noggrant i en durkslag.

Step 6

Överför omedelbar den sålad pastan och broccolit till stekpannan med vitlökoljan. Lägg till citronzesten och rostade mandlarna, sedan blanda allt tillsammans kraftigt, lägg till sprut av reserverat pastavatte om det behövs för att skapa en lätt beläggning. Smaka av med havsalt och nymalet svartpeppar.

Step 7

Dela pastan mellan två varma serveringsskålar. Toppa varje portion generöst med parmesanskivor och servera omedelbar medan det är varmt.

Step 8

För bästa blodsocker-kontroll, ät broccolibitarna först, följt av pastan. Detta grönsak-först-tillvägagångssätt hjälper till att skapa en fiberbuffert som bromsar glukosupptaget.