

Düşük Glisemik İndeksli Tavuklu Kabak Makarna Çorbası

Yumuşacık tavuk ve spiral kabak makarnaları ile besleyici bir kemik suyu çorbası — kan şekeri dengesi ve bağırsak sağlığı için mükemmel, karbonhidrat yüklemesi olmadan.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 480 min

Toplam: 500 min

Porsiyon: 22

GL 1.4 / GI 11

Malzemeler

1 adet otlakta büyümüş haşlama tavuğu veya fırınlık tavuk

3 orta boy havuç

4 sap kereviz

1 büyük soğan

2 demet taze maydanoz, mutfak ipiyle bağlanmış

6 adet defne yaprağı

bütün karabiber taneleri

2 bütün anason yıldızı

2 kutu tavuk suyu, normal sodyumlu

kabak, spiral makarna şeklinde kesilmiş (kişi başı 1 adet)

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-tavuklu-kabak-makarna-corbasi

deniz tuzu, tad ayarı için

Talimatlar

Step 1

Bütün tavuğu büyük bir tencereye yerleştirin. Havuç ve kerevizi büyük 3 santimlik parçalar halinde doğrayın ve tavuğun etrafına dizin. Soğanı dörde bölün ve tencereye ekleyin.

Step 2

Maydanoz dallarını bir araya toplayın ve mutfak ipiyle sıkıca bağlayın, ardından defne yapraklarıyla birlikte tencereye yerleştirin. İki çay süzgecini veya baharat topunu karabiber ve anason yıldızıyla doldurun, sonra tencereye batırın. Süzgeciniz yoksa baharatları doğrudan ekleyin—daha sonra süzeceksiniz.

Step 3

Her iki kutu tavuk suyunu da malzemelerin üzerine dökün, ardından tenceredeki her şeyi kaplayacak kadar filtre edilmiş su ekleyin. Yüksek ateşte kaynamaya başlatın, ardından hemen hafif bir kaynama seviyesine düşürün. Kapağını kapatın ve 8 saat boyunca düşük ateşte kaynatın, sıvı seviyesinin tutarlı kaldığından emin olmak için ara sıra kontrol edin.

Step 4

Uzun kaynatmadan sonra, maşa ve delikli kepçe kullanarak tavuğu dikkatlice büyük bir tabağa alın. Bir kepçeyle et suyunun yüzeyindeki köpüğü veya yağı temizleyin. Daha berrak et suyu için, sıvıyı ince gözenekli bir süzgeçten temiz bir tencereye süzün, sebzeleri ve aromatikleri atın.

Step 5

Tavuk tutulacak kadar soğuduğunda, iki çatal kullanarak eti kemiklerden ayırın, deriyi, kemikleri ve kıkırdakları atın. Et suyunu tadın ve gerektiğinde deniz tuzu ile ayarlayın—zengin ve lezzetli olmalı.

Step 6

Servis yapmaya hazır olduğunuzda, spiral kabak makarnalarını fazla nemini almak için kağıt havlu ile hafifçe kurutun. ÇiĐ kabak makarnalarını servis kaselerine paylaştırın, üzerine didiklenmiş tavuk ekleyin, ardından sıcak et suyunu her şeyin üzerine dökün. Et suyunun sıcaklığı kabak makarnalarını dokusunu ve besin değerlerini koruyarak mükemmel şekilde pişirecek.

Step 7

Sıcakken hemen servis yapın. Kalan et suyu ve tavuğu pişmemiş kabak makarnalarından ayrı olarak hava geçirmez kaplarda buzdolabında 5 güne kadar veya dondurucuda 3 aya kadar saklayın. Optimal doku ve glisemik faydaları korumak için servis yapmadan hemen önce her zaman taze kabak makarnaları ekleyin.