

Düşük Glisemik İndeksli Tavuklu Karnabahar Pilavlı Çorba

Kan şekerinizi yükseltmeden, yumuşacık tavuk ve karnabahar pilavı içeren, baharatlı ve besleyici bir çorba.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 22 min

Toplam: 32 min

Porsiyon: 4

GL 1.1 / GI 25

Malzemeler

Heart-healthy monounsaturated fat, helps slow glucose absorption avokado yağı

Low GI vegetable, high in fiber kereviz sapı, doğranmış

Contains chromium which supports insulin function doğranmış soğan

May help improve insulin sensitivity diş sarımsak, ezilmiş

Anti-inflammatory herb kuru kekik yaprağı

Adds flavor without affecting blood sugar tatlı kırmızı biber

Provides savory base without carbohydrates az tuzlu tavuk suyu

Protein and healthy fats slow glucose absorption kemikli derisiz tavuk budu, küp doğranmış

GI of ~15, excellent low-carb rice substitute karnabahar pilavı

Season to taste, no glycemic impact tuz ve karabiber

Talimatlar

Step 1

Büyük bir çorba tenceresi veya döküm tencereyi orta ateşe koyun ve avokado yağını ekleyin. Parıldayana kadar yaklaşık 30 saniye ısınmasına izin verin.

Step 2

Doğranmış kereviz ve soğanları tencereye ekleyin. Bol tuz ve taze çekilmiş karabiber ile baharatlayın. Sebzeleri ara sıra karıştırarak yaklaşık 5 dakika yumuşayana ve soğanlar şeffaflaşana kadar soteleyin.

Step 3

Ezilmiş sarımsak, kuru kekik ve tatlı kırmızı biberi ekleyin. Sarımsak güzel kokana ve baharatlar sebzelere iyice dağılana kadar sürekli karıştırarak 1 dakika pişirmeye devam edin.

Step 4

Tavuk suyunu dökün ve ateşi orta-yüksek seviyeye çıkarın. Karışımı fokur fokur kaynatın, bu yaklaşık 3-4 dakika sürer.

Step 5

Küp doğranmış tavuk butlarını kaynayan suya ekleyin. Hafif kaynamayı sürdürmek için ateşi kısın. Eşit pişmeyi sağlamak için ara sıra karıştırarak 8 dakika pişirin.

Step 6

Karnabahar pilavını çorbaya ekleyin ve iyice karıştırın. Karnabahar yumuşak ama lapa olmayacak şekilde ve tavuk tamamen pişene ve içinde pembe kalmayana kadar 4 dakika daha kaynatın.

Step 7

Çorbayı tadın ve gerektiğinde ek tuz ve karabiber ile baharatı ayarlayın. Optimal kan şekeri yönetimi için ısıtılmış kaselerde hemen servis edin. Önce sebzeleri ve proteini yemeyi, sonra suyu bitirmeyi düşünün.