

Düşük Glisemik İndeksli Tavuk ve Karnabahar Pilavlı Çorba

Kan şekerini yükseltmeyen, yumuşacık tavuk ve karnabahar pilavı içeren, baharatlarla zenginleştirilmiş besleyici bir çorba.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 22 min

Toplam: 32 min

Porsiyon: 4

GL 1.1 / GI 24

Malzemeler

Heart-healthy monounsaturated fat that doesn't affect blood sugar avokado yağı

Low GI vegetable, high in fiber kereviz sapı, doğranmış

Low to medium GI, adds flavor and antioxidants sarı soğan, ince doğranmış

To taste deniz tuzu

To taste karabiber

Low GI, supports insulin sensitivity diş sarımsak, dövülmüş

Anti-inflammatory herb kuru kekik yaprakları

Adds color and antioxidants tatlı kırmızı biber

Choose organic, low-sodium for best results az tuzlu tavuk suyu

Higher fat content than breast, better for satiety kemiksiz, derisiz tavuk budu, lokma büyüklüğünde doğranmış

Very low GI alternative to rice, approximately GI 15 karnabahar pilavı

logifoodcoach.com/recipe/dusuk-glisemik-indeksli-tavuk-ve-karnabahar-pilavli-corba

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 miktarda tuz ve karabiber ile baharatlayın. Sebzeleri ara sıra karıştırarak yaklaşık 5 dakika yumuşayana ve soğanlar saydam hale gelene kadar soteleyin.

Step 3

Dövülmüş sarımsak, kuru kekik ve tatlı kırmızı biberi karıştırın. Sarımsak kokusu çıkana 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 kaynar hale getirin, bu yaklaşık 3-4 dakika sürmeli.

Step 5

Küp şeklinde doğranmış tavuk butlarını kaynayan suya ekleyin. Hafif kaynamayı sürdürmek için ateşi orta-düşük seviyeye düşürün. Ara sıra karıştırarak 8 dakika pişirin.

Step 6

Karnabahar pilavını çorbaya ekleyin ve iyice karıştırın. Karnabahar yumuşak ama lapa olmayacak şekilde ve tavuk pembelik kalmayacak şekilde tamamen pişene kadar 4 dakika daha kaynatmaya devam edin.

Step 7

Çorbayı tadın ve gerektiğinde ilave tuz ve karabiber ile baharatı ayarlayın. Kan şekeri yönetimi için sıcakken hemen servis edin, önce sebzeleri ve suyu, ardından proteini yiyin. Artanları hava geçirmez bir kapta buzdolabında 4 güne kadar saklayın.