

Miso Soslu Tavuk, Kahverengi Pirinç ve Filiz Brokoli

Tender tavuk, besleyici kahverengi pirinç ve çıtır brokoli içeren, kan şekerini yükseltmeyen lezzetli miso sosuyla hazırlanan Japon tarzı bir kase.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 2

GL 11.7 / GI 49

Malzemeler

Low GI grain (GI ~50) that releases glucose slowly kahverengi basmati pirinç

Lean protein helps stabilize blood sugar response derisiz tavuk göğsü

High-fiber vegetable with minimal glycemic impact filiz brokoli

Prebiotic vegetable that supports gut health yeşil soğan, çapraz dilimlenmiş

Healthy fats slow glucose absorption kavrulmuş susam tohumları

Fermented food with probiotics and low glycemic impact miso pastası

Vinegar may improve insulin sensitivity pirinç sirkesi

Use sparingly as it contains natural sugars mirin

Anti-inflammatory properties may support insulin function taze zencefil, rendelenmiş

Talimatlar

Step 1

Kahverengi basmati pirinci soğuk su altında yıkayın, su berrak olana kadar. Paket yönergelerine göre pişirin, tipik olarak tuzlu kaynar suda 25-30 dakika. Yumuşadığında, fazla suyu süzün ve sıcak tutmak için kapalı olarak bir kenara koyun. Bu, optimal glisemik yük için porsiyon başına yaklaşık 1,5 fincan pişmiş pirinç verir.

Step 2

Pirinç pişerken, orta boy bir tencereye su kaynatın. Tavuk göğsünü ekleyin ve tamamen batırıldığından emin olun. Tam 1 dakika kaynatın, ardından ısıyı kapatın, tencereyi sıkı kapatan bir kapakla kapatın ve 15 dakika boyunca rahatsız edilmeden bekletin. Bu nazik poşe yöntemi tavuğu inanılmaz derecede nemli tutar.

Step 3

Tavuğun en kalın kısmını keserek piştiğini kontrol edin—pembe bir şey kalmamalı ve suyun berrak akması gerekir. Poşe sıvısından çıkarın ve 3-4 dakika dinlenin, ardından ince çapraz dilimler halinde kesin.

Step 4

Filiz brokoli için taze bir su tenceresi kaynatın. Brokoli ekleyin ve parlak yeşil ve yumuşak-çıtır olana kadar 3-4 dakika pişirin. Hemen süzün ve canlı rengi ve besinleri korumak için soğuk akan su altında durulayın.

Step 5

Miso pastası, pirinç sirkesi, mirin (veya stevia alternatifi) ve rendelenmiş zencefili küçük bir kapta çırparak miso sosunu hazırlayın, pürüzsüz ve iyi karışana kadar. Dökülebilir bir kıvam elde etmek için gerekirse bir çay kaşığı ılık su ekleyin. Mirin kullanıyorsanız, bunun porsiyon başına yaklaşık 3-4g şeker eklediğini ve bunun glisemik yük hesaplamasına dahil edildiğini unutmayın.

Step 6

Sıcak kahverengi pirinci iki sığ kase veya tabak arasında bölün. Kavrulmuş susam tohumlarını ve dilimlenmiş yeşil soğanı pirincin üzerine eşit şekilde dağıtın.

Step 7

Filiz brokoli ve dilimlenmiş tavuk göğsünü pirincin üzerine çekici bir desende düzenleyin. En iyi kan şekeri kontrolü için, pirinçe geçmeden önce sebzeler ve proteini yiyin.

Step 8

Miso-zencefil sosunu tüm kaseye cömertçe dökün. Pirinç hala sıcakken ve brokoli çıtır olduğunda hemen servis edin. Kalan bileşenler buzdolabında ayrı ayrı 2 güne kadar saklanabilir.