

Tavuk ve sebzeli düşük karbonhidratlı shirataki noodle wok

Sıfır glisemik indeksli shirataki noodle, yağsız protein ve lif açısından zengin sebzelerle hazırlanan kan şekere dost wok yemeği—doyurucu ve düşük karbonhidratlı bir öğün için 30 dakikada hazır.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 30 min

Porsiyon: 4

GL 5.8 / GI 37

Malzemeler

konjac-based, zero GI shirataki noodle

low GI, high fiber doğranmış lahana

lean protein, zero GI haşlanmış tavuk göğsü, didiklenmiş

healthy fats, zero GI palmiye yağı veya zeytinyağı

low GI, vitamin C doğranmış dolmalık biber

low GI cruciferous vegetables karışık sebzeler (brokoli, karnabahar, havuç)

moderate GI, use sparingly salça

flavor enhancer bulyon tozu veya küpü

metabolism booster kırmızı pul biber

aromatic herb kuru kekik

to taste tuz logifoodcoach.com/recipes/tavuk-ve-sebzeli-dusuk-karbonhidratli-shirataki-noodle-wok

Talimatlar

Step 1

Tüm sebzeleri hazırlayın: lahanayı ince şeritler halinde doğrayın, dolmalık biberi lokma büyüklüğünde küpler halinde kesin ve karışık sebzelerin (brokoli, karnabahar ve havuç) eşit pişme için aynı boyutta kesildiğinden emin olun.

Step 2

Shirataki noodle'ları iyice süzün ve soğuk akan su altında 1-2 dakika durulayın. Noodle'ları kuru bir tavaya alın ve düşük ateşte 3-4 dakika ara ara karıştırarak fazla nemi buharlaştırın ve dokuyu iyileştirin. Bir kenara alın.

Step 3

Palmiye yağını veya zeytinyağını geniş bir tavada veya wok'ta orta-yüksek ateşte ısıtın. Yağ parıldamaya başladığında salçayı, doğranmış dolmalık biberi ve kırmızı pul biberi ekleyin. Salça hafifçe koyulaşıp kokusu çıkana kadar 4-5 dakika sürekli karıştırın.

Step 4

Karışık sebzeleri (brokoli, karnabahar ve havuç) didiklenmiş haşlanmış tavukla birlikte tavaya ekleyin. Bulyon tozunu, kuru kekiği ve tuzu serpin. Tüm malzemeleri iyice karıştırın ve sebzeler gevrek-yumuşak olana kadar orta ateşte 5-6 dakika pişirin.

Step 5

Doğranmış lahanayı tavaya ekleyin ve doku ve lif içeriği için hala biraz çıtırliğini korurken yumuşamaya başlayana kadar 2-3 dakika soteleyin.

Step 6

Hazırlanmış shirataki noodle'ları sebze ve tavuk karışımına ekleyin. Her şeyi iyice karıştırın ve noodle'ların lezzetleri emmesi ve tamamen ısınması için ara ara karıştırarak 5-7 dakika daha pişirin.

Step 7

Tadına bakın ve gerekirse ilave tuzla baharatı ayarlayın. Sıcakken hemen servis yapın, isteğe bağlı olarak taze otıaria süsleyin. Optimal kan şekeri kontrolü için noodle'ları bitirmeden önce sebze ve protein kısımlarını yiyin.

logifoodcoach.com/recipes/tavuk-ve-sebzeli-dusuk-karbonhidratli-shirataki-noodle-wok