

Düşük Glisemik İndeksli Tayland Hindistan Cevizi Tavuk Çorbası (Tom Kha Gai)

Kremalı hindistan cevizi suyunda yumuşacık tavuklu aromatik Tayland çorbası, doğal olarak düşük glisemik indeksli ve iltihap önleyici. Kan şekeri dengesini korumak için bir saatten kısa sürede hazır.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 65 min

Porsiyon: 7

GL 0.5 / GI 20

Malzemeler

Anti-inflammatory, aids digestion büyük parça Çin zencefili (galanga), soyulmuş ve doğranmış

Low GI, supports insulin sensitivity diş sarımsak

Aromatic spice, minimal glycemic impact bütün kakule taneleri

Zero glycemic impact, anti-inflammatory sap limon otu

Aromatic, no glycemic impact kaffir lime yaprağı

Protein-rich base, zero GI düşük sodyumlu tavuk suyu

High protein, zero GI, slows digestion serbest dolaşimli organik tavuk göğsü veya budu, 2,5 cm'lik parçalara kesilmiş

Low GI, contains beta-glucans shiitake mantarı, doğranmış

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-tayland-hindistan-cevizi-tavuk-corbasi-tom-kha-gai

Healthy fats, MCTs, minimal glycemic impact organik şekersiz hindistan cevizi sütü

Umami flavor, no sugar balık sosu

Healthy fats, capsaicin boosts metabolism süs için acı biber yağı ve taze kişniş yaprakları

Talimatlar

Step 1

Limon otunu keskin bir bıçakla odunsu tabanını keserek ve sert dış katmanları çıkararak hazırlayın. Yumuşak iç sapları 5 cm'lik parçalar halinde dilimleyin ve bir kenara koyun.

Step 2

Limon otu parçalarını, doğranmış galangayı, kaffir lime yapraklarını ve sarımsak dişlerini bir blenderde birleştirin. Malzemeler kaba, kokulu bir macun haline gelene kadar birkaç kez çalıştırın. Karıştırma işlemine yardımcı olmak için 2-3 yemek kaşığı su eklemeniz gerekebilir.

Step 3

Büyük bir tencereyi orta-yüksek ateşte ısıtın. Karıştırılmış aromatik macunu ve kakule tanelerini ekleyin, karışım çok kokulu hale gelip uçucu yağlarını salana kadar 1 ila 2 dakika sürekli karıştırın. Macun cızırdamalı ve kokulu hale gelmeli ama yanmamalı.

Step 4

Tavuk suyunu dökün ve kaynatın. Kaynamaya başladığında, ısıyı düşüğe alın ve aromatiklerin sıvıya derinlemesine nüfuz etmesine izin vererek et suyunu 20 ila 30 dakika hafifçe kaynatın. Et suyu soluk altın rengi ve yoğun koku geliştirmelidir.

Step 5

Demlenmiş et suyunu ince gözenekli bir süzgeçten temiz büyük bir tencereye süzün, maksimum lezzet çıkarmak için katı kısımları bir kaşığın arkasıyla bastırın. Katı kısımları atın ve süzölmüş et suyunu ateşe geri koyun.

Step 6

Tavuk parçalarını ve dilimlenmiş shiitake mantarlarını süzölmüş et suyuna ekleyin. Tavuk tamamen pişip yumuşayana kadar orta-düşük ateşte 20 ila 25 dakika kaynatın. Tavuk 74°C iç sıcaklığı ulaşmalı ve mantarlar yumuşak ve lezzetli olmalıdır.

Step 7

Tencereyi ateşten alın ve hindistan cevizi sütü ile balık sosunu ekleyip tamamen karışana ve kremalı hale gelene kadar karıştırın. Tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın, tuzluluk için daha fazla balık sosu veya parlaklık için bir limon suyu sıkın.

Step 8

Çorbayı kaselere kepçeyle alın ve üzerine acı biber yağı ve taze kişniş yaprakları serpin. Optimum kan şekeri faydaları için sıcakken hemen servis yapın. Her porsiyon, dengeli protein ve sağlıklı yağlarla yaklaşık 1,5 kase çorba sağlar.