

Estofado Mediterráneo de Pollo y Judías Mantequilla con Pimientos Asados

Una maravilla en una sola olla amiga de la glucosa que combina muslos de pollo magro con judías mantequilla ricas en fibra, pimientos coloridos y pimentón aromático para una energía constante.

Preparación: 10 min

Cocción: 55 min

Total: 65 min

Porciones: 4

GL 17.9 / GI 26

Ingredientes

Heart-healthy monounsaturated fat aceite de oliva

Low GI, adds natural sweetness cebolla grande, picada

Very low calorie, high fiber tallos de apio, picados

Low GI, rich in vitamin C pimiento amarillo, sin semillas y en dados

Low GI, antioxidant-rich pimiento rojo, sin semillas y en dados

May help improve insulin sensitivity diente de ajo, machacado

Adds flavor without sugar pimentón

Low GI, rich in lycopene tomates picados en lata

Adds depth without carbs caldo de pollo, bajo en sodio

logifoodcoach.com/recipes/estofado-mediterraneo-pollo-judias-mantequilla-pimientos-asados

GI ~30, excellent fiber source judías mantequilla en lata, escurridas y enjuagadas

Lean protein for blood sugar stability muslos de pollo sin piel, con hueso o deshuesados

Instrucciones

Step 1

Precalienta el horno a 180°C (160°C con ventilador/350°F/marca de gas 4). Esta temperatura moderada permitirá que el estofado se cocine lentamente y desarrolle sabores profundos.

Step 2

Calienta el aceite de oliva en una cazuela grande apta para horno o una olla holandesa a fuego medio. Una vez que brille, añade la cebolla picada, el apio y ambos pimientos en dados. Sofríe durante aproximadamente 5 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras comiencen a ablandarse y la cebolla se vuelva translúcida.

Step 3

Añade el ajo machacado y el pimentón a la mezcla de verduras. Continúa cocinando durante otros 3 minutos, removiendo frecuentemente para evitar que el pimentón se quemé. El pimentón debe volverse fragante y recubrir las verduras uniformemente.

Step 4

Vierte los tomates picados en lata y el caldo de pollo, removiendo para combinar. Añade las judías mantequilla escurridas y enjuagadas, mezclando todo bien. Sazona generosamente con sal y pimienta negra recién molida al gusto.

Step 5

Lleva la mezcla a un hervor suave a fuego medio-alto, luego reduce a fuego lento. Coloca los muslos de pollo en la salsa, asegurándote de que estén parcialmente sumergidos pero no completamente cubiertos. El pollo debe estar dispuesto en una sola capa si es posible.

Step 6

Cubre la cazuela con una tapa bien ajustada y trasládala cuidadosamente al horno precalentado. Cocina durante 45 minutos, o hasta que el pollo esté cocido y tierno, alcanzando una temperatura interna de 75°C (165°F).

Step 7

Retira del horno y deja reposar durante 5 minutos antes de servir. El estofado se espesará ligeramente mientras se enfría. Sirve en boles poco profundos, asegurándote de que cada ración contenga pollo, judías y mucha salsa de verduras sabrosa. Adorna con perejil fresco si lo deseas.