

Pollo a la parrilla con costra de hierbas y salsa ahumada de tomate amarillo

Pollo tierno a la parrilla cubierto con hierbas frescas, coronado con una vibrante salsa de tomate amarillo asado que es naturalmente baja en azúcar y rica en antioxidantes.

Preparación: 20 min

Cocción: 20 min

Total: 40 min

Porciones: 4

GL 0.8 / GI 20

Ingredientes

- Lower acidity than red tomatoes, minimal glycemic impact

tomates amarillos, pelados, cortados por la mitad y sin semillas
- Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption

aceite de oliva virgen extra
- May help improve insulin sensitivity

dientes de ajo, picados
- Use sparingly; contains natural sugars but adds depth

vinagre balsámico
- Anti-inflammatory herb, negligible carbs

albahaca fresca, picada
- Enhances nutrient absorption

pimienta negra recién molida
- Lean protein with zero glycemic impact, promotes satiety

mitades de pechuga de pollo sin piel y sin hueso
- Use mineral-rich sea salt if possible

sal
- Rich in antioxidants, supports blood sugar regulation

perejil fresco de hoja plana, picado

Contains compounds that may support glucose metabolism tomillo fresco, picado

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu parrilla a fuego alto o pon el asador del horno en alto. Engrasa ligeramente las rejillas de la parrilla o forra una bandeja para asar con papel aluminio y rocía con aceite en aerosol. Coloca la superficie de cocción a 10-15 centímetros de la fuente de calor para un carbonizado óptimo.

Step 2

Coloca los tomates amarillos cortados por la mitad con el lado del corte hacia abajo en la parrilla o con el lado del corte hacia arriba bajo el asador. Cocina hasta que las pieles comiencen a carbonizarse y ampollarse, aproximadamente 5 minutos. El proceso de asado concentra ligeramente los azúcares naturales de los tomates, pero el impacto glucémico general permanece mínimo debido al alto contenido de agua y fibra. Transfiere los tomates a un tazón resistente al calor, cubre bien con papel film y déjalos al vapor durante 10 minutos hasta que las pieles se aflojen y se puedan pelar fácilmente.

Step 3

Mientras los tomates están al vapor, calienta el aceite de oliva en una sartén pequeña a fuego medio. Añade el ajo picado y saltea suavemente hasta que esté fragante y suave, aproximadamente 1 minuto, teniendo cuidado de no dorarlo. Retira del fuego y deja enfriar ligeramente.

Step 4

Retira las pieles de los tomates al vapor y transfiere la pulpa a una licuadora o procesador de alimentos. Añade el ajo salteado con su aceite, el vinagre balsámico, 1 cucharada de la albahaca picada y 1/8 de cucharadita de pimienta negra. Pulsa hasta que la salsa alcance la consistencia deseada: suave o ligeramente grumosa. Prueba y ajusta la sazón si es necesario. La salsa terminada tendrá aproximadamente 0.75g de azúcar por porción del vinagre balsámico, contribuyendo mínimamente a la respuesta del azúcar en sangre.

Step 5

Seca las pechugas de pollo con toallas de papel y sazona ambos lados con la sal y el 1/8 de cucharadita restante de pimienta negra. En un plato poco profundo, combina el perejil picado, el tomillo y las 2 cucharadas restantes de albahaca, mezclando bien para crear una cobertura de hierbas.

Step 6

Presiona cada pechuga de pollo firmemente en la mezcla de hierbas, cubriendo todas las superficies de manera uniforme y generosa. Las hierbas crearán una costra sabrosa que ayuda a sellar la humedad durante la cocción mientras añaden cero carbohidratos o carga glucémica.

Step 7

Coloca las pechugas de pollo con costra de hierbas en la parrilla precalentada o bajo el asador. Cocina durante 4 minutos en el primer lado hasta que estén doradas y marcadas, luego voltea con cuidado y cocina durante otros 4 minutos hasta que la temperatura interna alcance 75°C y los jugos salgan claros. Retira del fuego y deja reposar durante 3 minutos para permitir que los jugos se redistribuyan.

Step 8

Transfiere cada pechuga de pollo a un plato de cena caliente. Vierte la salsa tibia de tomate amarillo generosamente sobre cada porción, usando aproximadamente 60 ml de salsa por porción. Sirve inmediatamente con un acompañamiento de verduras de hoja verde o verduras sin almidón asadas como brócoli, calabacín o coliflor para un equilibrio óptimo del azúcar en sangre y energía sostenida.