

Pollo Especiado Marroquí con Puré Cremoso de Batata

El aromático pollo con ras el hanout combinado con un suave puré de batata crea una comida reconfortante amiga del azúcar en sangre que es tanto satisfactoria como nutritiva.

Preparación: 10 min

Cocción: 25 min

Total: 35 min

Porciones: 4

GL 32.5 / GI 40

Ingredientes

Low GI (44-61), rich in fiber and resistant starch batatas peladas y cortadas en cubos

Zero glycemic impact, anti-inflammatory properties mezcla de especias ras el hanout

Pure protein, helps stabilize blood sugar pechugas de pollo sin piel ni hueso

Healthy fats slow glucose absorption aceite de oliva virgen extra

Low GI, contains chromium for blood sugar regulation cebolla amarilla cortada en láminas finas

May improve insulin sensitivity diente de ajo machacado

Choose unsweetened varieties caldo de pollo bajo en sodio

Use sparingly; GI 55-58, can reduce to 1 tsp miel pura

Acidic foods lower glycemic response jugo de limón fresco

logifoodcoach.com/recipes/pollo-especiado-marroqui-con-pure-cremoso-de-batata

Healthy fats, zero glycemic impact aceitunas verdes sin hueso

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar hojas de cilantro fresco picadas

Instrucciones

Step 1

Coloca los cubos de batata en una olla grande y cúbrelos con agua fría salada. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego medio-alto y cocina durante 15 minutos hasta que las papas estén tiernas al tenedor y se perforen fácilmente.

Step 2

Mientras se cocinan las papas, combina el ras el hanout con una pizca de sal marina y pimienta negra molida fresca en un tazón pequeño. Seca las pechugas de pollo con toallas de papel, luego frota la mezcla de especias uniformemente sobre todos los lados de cada pechuga.

Step 3

Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande o skillet a fuego medio-alto. Una vez que brille, añade las pechugas de pollo especiadas y sella durante 3 minutos por cada lado hasta que estén doradas y aromáticas. El pollo no estará completamente cocido aún. Transfiere el pollo a un plato y reserva.

Step 4

En la misma sartén, añade la cebolla cortada en láminas y cocina durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave y translúcida. Añade el ajo machacado y cocina durante otros 30 segundos hasta que esté fragante. Vierte el caldo de pollo, la miel y el jugo de limón, revolviendo para combinar y raspando los bits dorados del fondo de la sartén.

Step 5

Devuelve las pechugas de pollo selladas a la sartén junto con cualquier jugo acumulado. Añade las aceitunas verdes, luego reduce el fuego a medio-bajo. Simmer sin tapar durante 10 minutos, dando vuelta al pollo una vez a mitad del camino, hasta que la salsa se reduzca a una consistencia almibarada y el pollo alcance una temperatura interna de 165°F (74°C).

logifoodcoach.com/recipes/pollo-especiado-marroqui-con-pure-cremoso-de-batata

Step 6

Escurre las batatas cocidas completamente y devuélvelas a la olla. Añade la cucharada restante de aceite de oliva y haz puré hasta que esté suave y cremoso. Sazona con sal y pimienta al gusto. Para una textura aún más cremosa, puedes añadir un poco del agua de cocción si es necesario.

Step 7

Retira el pollo de la sartén y deja reposar durante 2 minutos, luego corta cada pechuga en rodajas gruesas en diagonal. Revuelve el cilantro picado en la salsa tibia en la sartén.

Step 8

Para servir, divide el puré de batata entre cuatro platos. Cubre cada porción con pollo cortado en rodajas, luego vierte la salsa de aceitunas y cilantro generosamente sobre la parte superior. Para un control óptimo del azúcar en sangre, considera servir con un lado de verduras al vapor o una ensalada crujiente, y come las verduras primero antes del plato principal.