

Muslos de Pollo Marroquí Especiado con Ensalada de Zanahoria y Cítricos

Muslos de pollo aromáticos especiados con canela y relleno de piñones, acompañados de una refrescante ensalada de naranja y zanahoria—un festín mediterráneo amigo del control glucémico.

Preparación: 20 min

Cocción: 40 min

Total: 60 min

Porciones: 4

GL 10.0 / GI 33

Ingredientes

Divided use - helps regulate blood sugar canela molida

comino molido

cilantro molido

Healthy monounsaturated fat aceite de oliva virgen extra

High in fiber and quercetin cebolla amarilla, cortada en láminas finas

Protein and healthy fats slow glucose absorption piñones

Natural sweetness, portion-controlled pasas

Vitamin C aids glucose metabolism zumo de limón fresco

Quality protein for sustained energy muslos de pollo sin piel ni hueso

logifoodcoach.com/recipes/muslos-pollo-marroqui-especiado-ensalada-zanahoria-citricos

Soluble fiber moderates blood sugar zanahorias, ralladas toscamente

Whole fruit with fiber intact naranjas frescas

Non-starchy vegetables, unlimited mezcla de hojas de ensalada y cilantro fresco

Instrucciones

Step 1

Precalienta el horno a 190°C (375°F/Marca de Gas 5). En un bol pequeño, combina 1 cucharadita de canela con el comino y cilantro molido, mezclando bien para crear tu mezcla de especias. Reserva la mitad de esta mezcla para usarla después.

Step 2

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla cortada en láminas finas y saltea durante 3-4 minutos hasta que esté blanda y ligeramente dorada. Añade los piñones y continúa cocinando durante otros 2 minutos, removiendo frecuentemente, hasta que las nueces estén fragantes y ligeramente tostadas.

Step 3

Remueve la mitad de la mezcla de especias en la cebolla y piñones, luego añade las pasas y el zumo de medio limón. Cocina durante 1 minuto para permitir que los sabores se fusionen, luego retira del fuego y deja que el relleno se enfríe ligeramente.

Step 4

Coloca cada muslo de pollo plano sobre una superficie de trabajo limpia. Coloca aproximadamente 1-2 cucharadas de la mezcla de relleno caliente en el centro de cada muslo. Dobla la carne de pollo sobre el relleno para encerrarlo completamente, luego asegura con 2-3 palillos de cóctel o mondadientes. Coloca los muslos rellenos en una bandeja de horno antiadherente con los palillos hacia abajo.

Step 5

Rocía el zumo de limón restante sobre los trozos de pollo, luego espolvorea uniformemente con la mezcla de especias reservada. Asa en el horno precalentado durante 30-35 minutos hasta que el pollo esté cocido, dorado y alcance una temperatura interna de 75°C (165°F).

Step 6

Mientras el pollo se asa, prepara la ensalada. Coloca las zanahorias ralladas en un bol grande. Usando un cuchillo afilado, retira cuidadosamente toda la piel y la parte blanca de las naranjas. Trabajando sobre el bol para captar los zumos, corta entre las membranas para liberar los segmentos de naranja, permitiendo que caigan en las zanahorias.

Step 7

Añade la cucharadita restante de canela a la mezcla de zanahoria junto con pimienta negra recién molida al gusto. Mezcla todo suavemente hasta que esté bien combinado. El zumo natural de naranja creará un aliño ligero.

Step 8

Para servir, coloca una cama de hojas de ensalada mixta en cada uno de 4 platos. Cubre con porciones generosas de la ensalada de zanahoria y naranja y espolvorea con hojas de cilantro fresco. Retira los palillos de los muslos de pollo y coloca 2 trozos al lado de cada ensalada. Sirve inmediatamente mientras el pollo esté caliente y la ensalada crujiente.