

# Petti di pollo in crosta di mandorle con erbe aromatiche

*Petti di pollo ricoperti di mandorle croccanti che offrono una consistenza soddisfacente con proteine e grassi sani che rallentano l'assorbimento del glucosio.*

Preparazione: 15 min

Cottura: 15 min

Totale: 30 min

Porzioni: 4

**GL 10.8 / GI 45**

## Ingredienti

**Low GI, adds healthy fats and fiber** mandorle tritate

**Medium-high GI; consider almond flour for lower GI** farina 00

**No glycemic impact** timo secco

**No glycemic impact** cipolla in polvere

**No glycemic impact** aglio in polvere

**No glycemic impact** sale

**No glycemic impact** pepe nero

**Low GI liquid, minimal impact** latte scremato

**Zero GI protein, stabilizes blood sugar** petti di pollo senza pelle e senza osso, da 120 g ciascuno

[logifoodcoach.com/recipes/petti-di-pollo-in-crosta-di-mandorle-con-erbe-aromatiche](https://logifoodcoach.com/recipes/petti-di-pollo-in-crosta-di-mandorle-con-erbe-aromatiche)

**Zero GI healthy fat, slows absorption** olio d'oliva

## Istruzioni

---

### Step 1

Preriscalda il forno a 200°C. Prepara una teglia con bordi spruzzandola leggermente con spray da cucina o rivestendola con carta da forno per evitare che si attacchi.

### Step 2

Prepara il mix per la panatura combinando le mandorle tritate, la farina 00, il timo secco, la cipolla in polvere, l'aglio in polvere, il sale e il pepe nero in una ciotola bassa o un piatto. Mescola bene per distribuire uniformemente le spezie in tutta la panatura.

### Step 3

Versa il latte scremato in una ciotola bassa separata. Prepara la tua postazione per impanare con il mix di mandorle, la ciotola del latte e un piatto pulito per i petti di pollo impanati.

### Step 4

Asciuga ogni petto di pollo con carta da cucina. Passa ogni petto prima nel mix di mandorle, ricoprendo tutti i lati, poi immergilo nel latte lasciando sgocciolare l'eccesso, e infine premi di nuovo nel mix di mandorle per una seconda passata. Disponi i petti impanati su un piatto pulito.

### Step 5

Scalda una padella antiaderente grande a fuoco medio-alto e aggiungi l'olio d'oliva, facendolo roteare per rivestire la padella. Una volta che l'olio brilla ed è caldo ma non fumante, riduci il fuoco a medio.

### Step 6

Disponi con cura i petti di pollo impanati nella padella calda senza sovrapporli. Rosola per 3-4 minuti sul primo lato finché la crosta di mandorle diventa dorata e croccante. Gira e rosola il secondo lato per solo 1 minuto per fissare la panatura.

### **Step 7**

Trasferisci i petti di pollo rosolati sulla teglia preparata. Cuoci in forno preriscaldato per 10-12 minuti, o finché la temperatura interna raggiunge i 74°C quando misurata con un termometro a lettura istantanea inserito nella parte più spessa del petto.

### **Step 8**

Togli dal forno e lascia riposare il pollo per 3-5 minuti prima di servire. Questo permette ai succhi di redistribuirsi, garantendo una carne umida e tenera. Servi subito con verdure non amidacee o un'insalata abbondante per un controllo ottimale della glicemia.