

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

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.