

Peperoni ripieni con pollo al buffalo a basso indice glicemico

Peperoni ricchi di proteine ripieni di pollo piccante al buffalo e conditi con salsa ranch senza latticini. Una cena che rispetta la glicemia, saziante e deliziosa!

Preparazione: 15 min

Cottura: 50 min

Totale: 65 min

Porzioni: 6

GL 1.4 / GI 26

Ingredienti

Low GI (40) - excellent non-starchy vegetable base peperoni grandi, di qualsiasi colore, tagliati a metà per il lungo e privati dei semi

High protein, zero glycemic impact - use rotisserie chicken for convenience pollo cotto sfilacciato

Healthy fats slow glucose absorption - choose avocado oil mayo for best quality maionese

Zero glycemic impact - capsaicin may improve insulin sensitivity salsa piccante Frank's Red Hot o salsa buffalo

Minimal glycemic impact, adds flavor depth aglio in polvere

Minimal glycemic impact, enhances savory notes cipolla in polvere

No glycemic impact - adjust to taste sale grosso

No glycemic impact - adds subtle heat pepe nero

Optional - adds cheesy flavor with B vitamins, low glycemic impact lievito alimentare

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and color cipollotti, parti bianche e verde chiaro
affettate sottilmente

Choose sugar-free version to maintain low glycemic profile salsa ranch senza latticini per servire

No glycemic impact - adds brightness and nutrients erbe fresche per servire (prezzemolo, erba cipollina o aneto)

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 190°C. Ungi leggermente una pirofila da 23x33 cm o una grande padella da forno con spray da cucina o olio.

Step 2

Prepara i peperoni tagliandoli a metà per il lungo attraverso il picciolo, poi rimuovi tutti i semi e le membrane bianche. Disponi le metà dei peperoni con il lato tagliato verso l'alto nella pirofila preparata, sistemandole vicine tra loro.

Step 3

In una grande ciotola, unisci il pollo sfilacciato, la maionese, la salsa buffalo, l'aglio in polvere, la cipolla in polvere, il sale e il pepe nero. Aggiungi il lievito alimentare se lo usi, insieme ai cipollotti affettati. Mescola tutto insieme finché il pollo non è uniformemente ricoperto e il composto è ben amalgamato. Assaggia e aggiusta il condimento, aggiungendo più salsa piccante per un sapore più forte o sale secondo necessità.

Step 4

Dividi il composto di pollo al buffalo equamente tra le sei metà di peperone, distribuendolo generosamente in ogni cavità e pressandolo delicatamente per riempire completamente. Forma un mucchietto con l'eventuale ripieno in eccesso sopra.

Step 5

Copri la pirofila ermeticamente con carta stagnola. Cuoci in forno per 30 minuti, permettendo ai peperoni di iniziare ad ammorbidirsi e al ripieno di scaldarsi.

Step 6

Rimuovi la carta stagnola e continua la cottura scoperta per altri 20 minuti, finché i peperoni non sono teneri quando infilzati con una forchetta e il ripieno è bollente con i bordi leggermente dorati.

Step 7

Togli dal forno e lascia riposare per 5 minuti. Irrora ogni peperone ripieno generosamente con la salsa ranch senza latticini, poi guarnisci con cipollotti affettati e erbe fresche tritate. Servi immediatamente mentre è caldo.