

Pollo e Funghi in Padella a Basso Indice Glicemico con Pancetta

Un piatto di pollo in un'unica padella, amico della glicemia, con cosce tenere, funghi saporiti e pancetta croccante in un delicato sugo alle erbe—perfetto per un'energia stabile.

Preparazione: 15 min

Cottura: 25 min

Totale: 40 min

Porzioni: 4

GL 2.1 / GI 24

Ingredienti

healthy monounsaturated fat, no glycemic impact olio d'oliva

high protein, moderate fat, zero glycemic impact cosce di pollo disossate e senza pelle

low-carb alternative to wheat flour, GI: 0 farina di mandorle per spolverare

adds flavor and fat, no glycemic impact cubetti di pancetta

high fiber, very low carb, GI: 10 piccoli funghi champignon

moderate GI: 15, used in small amounts scalogni grandi, tritati

minimal carbs, choose low-sodium variety brodo di pollo, a basso contenuto di sodio

no glycemic impact, aids digestion aceto di vino bianco

moderate GI: 48, portion controlled piselli surgelati

negligible carbs, rich in antioxidants prezzemolo fresco, finemente tritato

logifoodcoach.com/recipes/pollo-e-funghi-in-padella-a-basso-indice-glicemico-con-pancetta

Istruzioni

Step 1

Asciuga completamente le cosce di pollo con carta assorbente e condisci generosamente con sale e pepe nero su entrambi i lati. Spolverare leggermente ogni pezzo con farina di mandorle, scuotendo via l'eccesso per assicurare solo un rivestimento sottile.

Step 2

Scaldare 1 cucchiaio di olio d'oliva in una grande padella o tegame a fuoco medio-alto. Una volta che brilla, aggiungere le cosce di pollo e rosolare per 3-4 minuti per lato fino a dorare e croccanti. Trasferire su un piatto e mettere da parte.

Step 3

Nella stessa padella, aggiungere la pancetta e cuocere per 2-3 minuti fino a quando inizia a croccantarsi e rilascia il suo grasso. Aggiungere i funghi e cuocere per 5-6 minuti, mescolando occasionalmente, fino a quando rilasciano l'umidità e iniziano a dorare. Trasferire la pancetta e i funghi nel piatto con il pollo.

Step 4

Aggiungere il rimanente cucchiaio di olio d'oliva alla padella insieme agli scalogni tritati. Ridurre il fuoco a medio e cuocere per 4-5 minuti, mescolando frequentemente, fino a quando gli scalogni sono ammorbidi e traslucidi ma non bruciati.

Step 5

Versare il brodo di pollo e l'aceto di vino bianco, raschiando i pezzetti bruniti dal fondo della padella con un cucchiaio di legno. Portare a un leggero bollore e lasciare sobbollire per 1-2 minuti per concentrare leggermente i sapori.

Step 6

Ritornare le cosce di pollo, la pancetta e i funghi nella padella insieme a qualsiasi succo accumulato. Ridurre il fuoco a medio-basso, coprire parzialmente e sobbollire per 12-15 minuti fino a quando il pollo è cotto e raggiunge una temperatura interna di 165°F (74°C).

Step 7

Incorporare i piselli surgelati e il prezzemolo tritato. Cuocere scoperto per altri 2-3 minuti fino a quando i piselli sono riscaldati e di un verde brillante. Assaggiare e regolare il condimento con sale e pepe aggiuntivi se necessario.

Step 8

Servire immediatamente in ciotole poco profonde con il sugo di padella versato sopra. Per un controllo ottimale della glicemia, abbinare con una generosa porzione di verdure verdi al vapore o un'insalata a foglia verde mangiata prima del piatto principale.