

Stufato Mediterraneo di Pollo e Fagioli di Lima con Peperoni Arrostiti

Un piatto unico straordinario a basso indice glicemico che combina cosce di pollo magre con fagioli di lima ricchi di fibre, peperoni colorati e paprika aromatica per un'energia costante.

Preparazione: 10 min

Cottura: 55 min

Totale: 65 min

Porzioni: 4

GL 17.9 / GI 26

Ingredienti

Heart-healthy monounsaturated fat olio d'oliva

Low GI, adds natural sweetness cipolla grande, tritata

Very low calorie, high fiber gambi di sedano, tritati

Low GI, rich in vitamin C peperone giallo, privato dei semi e tagliato a dadini

Low GI, antioxidant-rich peperone rosso, privato dei semi e tagliato a dadini

May help improve insulin sensitivity spicchio d'aglio, schiacciato

Adds flavor without sugar paprika

Low GI, rich in lycopene pomodori tritati in scatola

Adds depth without carbs brodo di pollo, a basso contenuto di sodio

GI ~30, excellent fiber source fagioli di lima in scatola, scolati e risciacquati

logifoodcoach.com/recipes/stufato-mediterraneo-pollo-fagioli-lima-peperoni-arrostiti

Lean protein for blood sugar stability cosce di pollo senza pelle, con osso o disossate

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 180°C (160°C ventilato/350°F/gas 4). Questa temperatura moderata permetterà allo stufato di cuocere dolcemente e sviluppare sapori profondi.

Step 2

Scalda l'olio d'oliva in una grande casseruola o pentola olandese resistente al forno a fuoco medio. Una volta che l'olio inizia a brillare, aggiungi la cipolla tritata, il sedano e entrambi i peperoni tagliati a dadini. Rosola per circa 5 minuti, mescolando occasionalmente, finché le verdure non iniziano ad ammorbidirsi e la cipolla diventa traslucida.

Step 3

Aggiungi l'aglio schiacciato e la paprika al composto di verdure. Continua a cuocere per altri 3 minuti, mescolando frequentemente per evitare che la paprika si bruci. La paprika dovrebbe diventare fragrante e rivestire uniformemente le verdure.

Step 4

Versa i pomodori tritati in scatola e il brodo di pollo, mescolando per combinare. Aggiungi i fagioli di lima scolati e risciacquati, mescolando tutto insieme accuratamente. Condisci generosamente con sale e pepe nero macinato fresco a piacere.

Step 5

Porta il composto a un leggero bollore a fuoco medio-alto, quindi riduci a fuoco lento. Adagia le cosce di pollo nel sugo, assicurandoti che siano parzialmente immerse ma non completamente coperte. Il pollo dovrebbe essere disposto in un unico strato se possibile.

Step 6

Copri la casseruola con un coperchio ben aderente e trasferiscila con cura nel forno preriscaldato. Cuoci per 45 minuti, o finché il pollo non è cotto e tenero, raggiungendo una temperatura interna di 75°C (165°F).

Step 7

Togli dal forno e lascia riposare per 5 minuti prima di servire. Lo stufato si addenserà leggermente mentre si raffredda. Servi in ciotole poco profonde, assicurandoti che ogni porzione contenga pollo, fagioli e molto del saporito sugo di verdure. Guarnisci con prezzemolo fresco se desiderato.