

Pollo alla parmigiana al forno a basso indice glicemico

Pollo croccante alle erbe con marinara e mozzarella filante—un classico italiano che non fa impennare la glicemia.

Preparazione: 15 min

Cottura: 20 min

Totale: 35 min

Porzioni: 4

GL 11.8 / GI 43

Ingredienti

4 pieces, 4 ounces each petti di pollo senza pelle e senza osso

albumi d'uovo

panko

parmigiano grattugiato

basilico secco

origano secco

aglio in polvere

cipolla in polvere

salsa marinara a ridotto contenuto di sodio

mozzarella parzialmente scremata grattugiata

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 190°C. Prepara una teglia grande rivestendola generosamente con spray da cucina o carta da forno per evitare che si attacchi.

Step 2

Metti ogni petto di pollo tra due fogli di pellicola trasparente o carta da forno. Usando un batticarne o un mattarello, batti delicatamente il pollo fino a ottenere uno spessore uniforme di circa mezzo centimetro. Questo assicura una cottura uniforme e crea una consistenza tenera.

Step 3

Prepara la tua stazione di impanatura con due ciotole poco profonde. Nella prima ciotola, sbatti leggermente gli albumi fino a renderli leggermente schiumosi. Nella seconda ciotola, unisci il panko, il parmigiano grattugiato, il basilico secco, l'origano secco, l'aglio in polvere e la cipolla in polvere, mescolando bene per distribuire uniformemente le erbe.

Step 4

Lavorando con un petto di pollo alla volta, immergilo negli albumi, lasciando sgocciolare l'eccesso. Poi premi entrambi i lati con decisione nella miscela di panko condita, assicurandoti che una copertura uniforme aderisca all'intera superficie. Disponi il pollo impanato sulla teglia preparata, distanziando i pezzi di almeno 2-3 centimetri l'uno dall'altro.

Step 5

Cuoci il pollo nel forno preriscaldato per 15-20 minuti, o fino a quando la panatura diventa dorata e croccante e la temperatura interna raggiunge i 75°C quando controllata con un termometro da cucina inserito nella parte più spessa.

Step 6

Togli la teglia dal forno. Distribuisci circa mezza tazza di salsa marinara a ridotto contenuto di sodio su ogni petto di pollo, poi cospargi 2 cucchiaini di mozzarella parzialmente scremata grattugiata sopra ogni pezzo.

Step 7

Rimetti la teglia in forno per altri 3-5 minuti, giusto il tempo che la mozzarella si sciolga e diventi filante. Servi immediatamente con una porzione abbondante di verdure non amidacee o un'insalata verde fresca per un controllo ottimale della glicemia.