

Pollo glassato all'albicocca a basso indice glicemico con verdure verdi

Cosce di pollo tenere cotte in una salsa all'albicocca naturalmente dolce con note sapide, abbinate a verdure verdi ricche di fibre per un equilibrio glicemico ottimale.

Preparazione: 10 min

Cottura: 45 min

Totale: 55 min

Porzioni: 4

GL 3.2 / GI 29

Ingredienti

High protein, healthy fats, zero glycemic impact cosce di pollo senza pelle

Heart-healthy monounsaturated fats, no glycemic impact olio d'oliva

Low GI (15), adds flavor and prebiotic fiber cipolla piccola, affettata sottilmente

Negligible glycemic impact, supports insulin sensitivity spicchio d'aglio, schiacciato

Medium GI (57), but portion-controlled and fiber-rich albicocche in scatola nel loro succo naturale, scolate e tritate

Zero glycemic impact, adds savory depth brodo di pollo a ridotto contenuto di sale

Low GI (38), rich in lycopene concentrato di pomodoro senza sale aggiunto

Zero glycemic impact, umami flavor enhancer salsa di soia a ridotto contenuto di sale

Zero glycemic impact, adds tangy complexity senape di Digione o in grani

logifoodcoach.com/recipes/pollo-glassato-albicocca-basso-indice-glicemico-verdure-verdi

Zero glycemic impact, enhances nutrient absorption pepe nero a piacere

Very low GI (15), high fiber slows glucose absorption verdure verdi miste come fagiolini

Istruzioni

Step 1

Metti una grande casseruola antiaderente o una pentola di ghisa sul fuoco medio e lasciala scaldare per 1-2 minuti.

Step 2

Aggiungi l'olio d'oliva nella pentola calda, poi aggiungi la cipolla affettata sottilmente. Fai rosolare per 3-4 minuti, mescolando occasionalmente, finché la cipolla diventa traslucida e morbida.

Step 3

Aggiungi l'aglio schiacciato e cuoci per 30 secondi finché diventa profumato, facendo attenzione a non farlo dorare o bruciare.

Step 4

Aggiungi le cosce di pollo nella pentola e cuoci per 2-3 minuti per lato, girandole una volta, finché sviluppano un colore dorato chiaro all'esterno. Il pollo non deve essere completamente cotto in questa fase.

Step 5

Versa il brodo di pollo, poi aggiungi il concentrato di pomodoro, la salsa di soia e la senape. Mescola tutto insieme finché il concentrato di pomodoro è completamente sciolto e la salsa è ben amalgamata.

Step 6

Incorpora delicatamente le albicocche tritate ($\frac{1}{2}$ tazza in totale, che fornisce solo 2 cucchiaini per porzione per un controllo glicemico ottimale), poi porta il composto a un leggero bollore. Una volta che bolle, riduci il fuoco al minimo, copri con un coperchio e cuoci per 25-30 minuti, mescolando una o due volte durante la cottura.

Step 7

Mentre il pollo cuoce, cuoci al vapore le verdure verdi miste in una pentola separata o in un cestello per cottura a vapore per 5-7 minuti finché sono tenere ma croccanti. Tienile coperte per mantenerle calde.

Step 8

Durante gli ultimi 5 minuti di cottura, togli il coperchio dal pollo per permettere alla salsa di ridursi e addensarsi leggermente. Condisci con pepe nero a piacere.

Step 9

Per servire con un controllo glicemico ottimale, metti nel piatto prima le verdure al vapore e mangia qualche boccone prima di aggiungere il pollo all'albicocca sopra o a lato. Questo approccio verdure-prima aiuta a moderare la risposta glicemica.

Step 10

Versa il pollo tenero e la salsa all'albicocca sopra o accanto alle verdure, assicurandoti che ogni porzione abbia abbondante salsa saporita. Servi immediatamente mentre è caldo.

Step 11

Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 3 giorni. I sapori continueranno a svilupparsi, rendendo questa un'ottima opzione per preparare pranzi adatti al controllo glicemico in anticipo.