

# 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 saporite, 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

**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 (1/2 tazza in totale, che fornisce solo 2 cucchiai 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.