

Casseruola di Pollo e Fagioli Bianchi a Basso Indice Glicemico

Una casseruola di pollo sostanziosa e amica della glicemia, ricca di fagioli e verdure ad alto contenuto di fibre che ti mantiene sazio senza picchi di glucosio.

Preparazione: 20 min Cottura: 60 min Totale: 80 min Porzioni: 4

GL 16.2 / GI 28

Ingredienti

For browning chicken and vegetables olio di girasole

Provides protein and healthy fats for blood sugar stability cosce di pollo disossate e senza pelle, tagliate a pezzi

Medium-GI vegetable, adds natural sweetness cipolla, finemente tritata

Medium-GI root vegetable, high in fiber carote, finemente tritate

Very low-GI, adds crunch and minerals gambi di sedano, finemente tritati

Aromatic herb with antioxidant properties rametti di timo fresco o 1/2 cucchiaino di timo secco

Adds depth of flavor alloro, fresco o secco

Liquid base for the casserole brodo vegetale o di pollo, preferibilmente a basso contenuto di sodio

Low-GI legume, excellent source of fiber and plant protein fagioli cannellini in scatola, scolati e risciacquati

For garnish and added nutrients prezzemolo fresco, tritato

Istruzioni

Step 1

Riscalda l'olio di girasole in una grande casseruola pesante o in una pentola olandese a fuoco medio-alto fino a quando non inizia a brillare ma non fuma.

Step 2

Aggiungi i pezzi di coscia di pollo in un unico strato e cuoci indisturbati per 3-4 minuti fino a quando non sono dorati sul fondo. Gira i pezzi e rosola dall'altro lato, circa 3 minuti in più. Il pollo non ha bisogno di essere completamente cotto in questa fase.

Step 3

Aggiungi la cipolla finemente tritata, le carote e il sedano alla pentola con il pollo. Riduci il fuoco a medio e cuoci per 5-6 minuti, mescolando occasionalmente, fino a quando le verdure iniziano ad ammorbardirsi e le cipolle diventano traslucide.

Step 4

Inserisci i rametti di timo e l'alloro nel soffritto, quindi versa il brodo. Mescola bene per combinare tutti gli ingredienti e raschia i pezzetti dorati dal fondo della pentola per un sapore extra.

Step 5

Porta il composto a ebollizione, quindi riduci immediatamente il fuoco a basso. Copri la pentola con un coperchio ben aderente e lascia sobbollire dolcemente per 40 minuti, mescolando occasionalmente, fino a quando il pollo è completamente tenero e cotto.

Step 6

Aggiungi i fagioli cannellini scolati alla casseruola e mescola delicatamente per distribuirli uniformemente. Continua a sobbollire senza coperchio per 5-7 minuti per riscaldare i fagioli e permettere al sugo di addensarsi leggermente.

Step 7

Togli dal fuoco e scarta i rametti di timo e l'alloro. Assaggia e regola il condimento con sale e pepe nero se necessario.

Step 8

Cospargere generosamente di prezzemolo fresco tritato prima di servire. Per un controllo ottimale della glicemia, servi con una piccola porzione di pane integrale o goditi da solo come piatto completo. La casseruola può essere raffreddata e congelata in porzioni per un massimo di 3 mesi.