

Pollo grigliato alle erbe con salsa di pomodori gialli affumicati

Tenero pollo grigliato ricoperto di erbe fresche, condito con una vivace salsa di pomodori gialli arrostiti, naturalmente povera di zuccheri e ricca di antiossidanti.

Preparazione: 20 min

Cottura: 20 min

Totale: 40 min

Porzioni: 4

GL 0.8 / GI 20

Ingredienti

- Lower acidity than red tomatoes, minimal glycemic impact

pomodori gialli, pelati, tagliati a metà e privati dei semi
- Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption

olio extravergine d'oliva
- May help improve insulin sensitivity

spicchi d'aglio, tritati
- Use sparingly; contains natural sugars but adds depth

aceto balsamico
- Anti-inflammatory herb, negligible carbs

basilico fresco, tritato
- Enhances nutrient absorption

pepe nero macinato fresco
- Lean protein with zero glycemic impact, promotes satiety

petti di pollo senza pelle e senza osso
- Use mineral-rich sea salt if possible

sale
- Rich in antioxidants, supports blood sugar regulation

prezzemolo fresco, tritato

Contains compounds that may support glucose metabolism timo fresco, tritato

Istruzioni

Step 1

Preriscalda la griglia a fuoco alto o imposta il grill del forno al massimo. Ungi leggermente la griglia o rivesti una teglia da forno con carta stagnola e spruzza con olio da cucina. Posiziona la superficie di cottura a 10-15 centimetri dalla fonte di calore per una carbonizzazione ottimale.

Step 2

Disponi i pomodori gialli tagliati a metà con il lato tagliato verso il basso sulla griglia o con il lato tagliato verso l'alto sotto il grill. Cuoci finché le bucce iniziano a carbonizzarsi e a formare bolle, circa 5 minuti. Il processo di arrostitimento concentra leggermente gli zuccheri naturali dei pomodori, ma l'impatto glicemico complessivo rimane minimo grazie all'alto contenuto di acqua e fibre. Trasferisci i pomodori in una ciotola resistente al calore, copri bene con pellicola trasparente e lasciali cuocere a vapore per 10 minuti finché le bucce si allentano e si staccano facilmente.

Step 3

Mentre i pomodori cuociono a vapore, scalda l'olio d'oliva in una piccola padella a fuoco medio. Aggiungi l'aglio tritato e fai rosolare delicatamente finché diventa profumato e morbido, circa 1 minuto, facendo attenzione a non farlo dorare. Togli dal fuoco e lascia raffreddare leggermente.

Step 4

Rimuovi le bucce dai pomodori cotti a vapore e trasferisci la polpa in un frullatore o robot da cucina. Aggiungi l'aglio rosolato con il suo olio, l'aceto balsamico, 1 cucchiaino di basilico tritato e 1/8 di cucchiaino di pepe nero. Frulla a impulsi finché la salsa raggiunge la consistenza desiderata, liscia o leggermente grumosa. Assaggia e aggiusta il condimento se necessario. La salsa finita avrà circa 0,75 g di zucchero per porzione dall'aceto balsamico, contribuendo minimamente alla risposta glicemica.

Step 5

Asciuga i petti di pollo con carta da cucina e condisci entrambi i lati con il sale e il restante 1/8 di cucchiaino di pepe nero. In un piatto basso, unisci il prezzemolo tritato, il timo e i restanti 2 cucchiaini di basilico, mescolando bene per creare una panatura alle erbe.

Step 6

Premi ogni petto di pollo con decisione nella miscela di erbe, ricoprendo tutte le superfici in modo uniforme e generoso. Le erbe creeranno una crosta saporita che aiuta a sigillare l'umidità durante la cottura aggiungendo zero carboidrati o carico glicemico.

Step 7

Disponi i petti di pollo alle erbe sulla griglia preriscaldata o sotto il grill. Cuoci per 4 minuti sul primo lato finché diventa dorato e marcato, poi gira con attenzione e cuoci per altri 4 minuti finché la temperatura interna raggiunge i 75°C e i succhi sono trasparenti. Togli dal fuoco e lascia riposare per 3 minuti per permettere ai succhi di redistribuirsi.

Step 8

Trasferisci ogni petto di pollo in un piatto da portata caldo. Versa generosamente la salsa di pomodori gialli calda sopra ogni porzione, usando circa 60 ml di salsa per porzione. Servi immediatamente con un contorno di verdure a foglia verde o verdure non amidacee arrostate come broccoli, zucchine o cavolfiore per un equilibrio glicemico ottimale e energia costante.