
Pollo al limone e aglio con broccoli arrostiti

Pollo e broccoli in teglia con olio al limone e aglio. Povero di carboidrati, ricco di proteine e perfettamente bilanciato per mantenere stabile la glicemia con una preparazione minima.

Preparazione: 10 min

Cottura: 25 min

Totale: 35 min

Porzioni: 2

GL 2.5 / GI 18

Ingredienti

boneless, or substitute 2 medium chicken breasts Cosce di pollo

cut into medium florets Broccoli

Olio d'oliva

minced Aglio

zest and juice, approximately 30ml juice Limone

to taste Sale

to taste Pepe nero

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 210°C con ventilazione o 220°C statico. Prepara una teglia grande con bordi rivestendola con carta da forno.

Step 2

In una ciotola capiente, mescola insieme l'olio d'oliva, l'aglio tritato, la scorza di limone e metà del succo di limone fresco. Condisci abbondantemente con sale e pepe nero macinato al momento, creando una base aromatica per la marinatura.

Step 3

Taglia le cosce di pollo in pezzi di circa 5 centimetri per garantire una cottura uniforme. Se usi il petto di pollo, puoi lasciarlo intero o tagliarlo a metà a seconda dello spessore.

Step 4

Aggiungi i pezzi di pollo e le cimette di broccoli nella ciotola con il condimento al limone e aglio. Mescola tutto accuratamente con le mani o con delle pinze finché ogni pezzo non è uniformemente ricoperto dall'olio condito.

Step 5

Disponi il pollo e i broccoli in un unico strato sulla teglia preparata, assicurandoti che i pezzi non si sovrappongano. Una corretta spaziatura permette la doratura e la croccantezza: usa una seconda teglia se necessario.

Step 6

Cuoci in forno per 22-25 minuti, girando il pollo e i broccoli a metà cottura. Il pollo deve raggiungere una temperatura interna di 74°C e sviluppare bordi dorati, mentre le cimette di broccoli devono scurirsi con le punte croccanti.

Step 7

Togliere dal forno e spremere subito il succo di limone fresco rimasto su tutta la teglia. Servire caldo, mangiando prima i broccoli per un controllo ottimale della glicemia, seguito dal pollo ricco di proteine.
