

Pollo Speziato alla Marocchina con Purè Cremoso di Patata Dolce

Il pollo aromatico ras el hanout abbinato a un vellutato purè di patata dolce crea un piatto comfort amico della glicemia che è sia soddisfacente che nutriente.

Preparazione: 10 min

Cottura: 25 min

Totale: 35 min

Porzioni: 4

GL 32.5 / GI 40

Ingredienti

Low GI (44-61), rich in fiber and resistant starch patate dolci, sbucciate e tagliate a dadini

Zero glycemic impact, anti-inflammatory properties miscela di spezie ras el hanout

Pure protein, helps stabilize blood sugar petti di pollo disossati e senza pelle

Healthy fats slow glucose absorption olio extravergine d'oliva

Low GI, contains chromium for blood sugar regulation cipolla gialla, affettata sottilmente

May improve insulin sensitivity spicchio d'aglio, schiacciato

Choose unsweetened varieties brodo di pollo a basso contenuto di sodio

Use sparingly; GI 55-58, can reduce to 1 tsp miele grezzo

Acidic foods lower glycemic response succo di limone fresco

Healthy fats, zero glycemic impact olive verdi, denocciolate

logifoodcoach.com/recipes/pollo-speziato-alla-marocchina-con-puree-cremoso-di-patata-dolce

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar foglie di coriandolo fresco, tritate

Istruzioni

Step 1

Metti i dadini di patata dolce in una pentola grande e copri con acqua fredda salata. Porta a ebollizione a fuoco alto, quindi riduci a fuoco medio-alto e cuoci per 15 minuti finché le patate non sono tenere e facilmente perforate con una forchetta.

Step 2

Mentre le patate cuociono, combina il ras el hanout con un pizzico di sale marino e pepe nero macinato fresco in una piccola ciotola. Asciuga i petti di pollo con carta assorbente, quindi strofina la miscela di spezie uniformemente su tutti i lati di ogni petto.

Step 3

Scalda 1 cucchiaio di olio d'oliva in una grande padella o tegame a fuoco medio-alto. Una volta che l'olio è brillante, aggiungi i petti di pollo speziati e rosola per 3 minuti da ogni lato finché non sono dorati e aromatici. Il pollo non sarà completamente cotto ancora. Trasferisci il pollo su un piatto e metti da parte.

Step 4

Nella stessa padella, aggiungi la cipolla affettata e cuoci per 5 minuti, mescolando occasionalmente, finché non è ammorbidita e traslucida. Aggiungi l'aglio schiacciato e cuoci per altri 30 secondi finché non è fragrante. Versa il brodo di pollo, il miele e il succo di limone, mescolando per combinare e raschiando via i pezzetti bruniti dal fondo della padella.

Step 5

Rimetti i petti di pollo rossolati nella padella insieme a qualsiasi succo accumulato. Aggiungi le olive verdi, quindi riduci il fuoco a medio-basso. Cuoci a fuoco lento senza coperchio per 10 minuti, girando il pollo una volta a metà cottura, finché la salsa non si riduce a una consistenza sciropposa e il pollo raggiunge una temperatura interna di 165°F (74°C).

Step 6

Scola completamente le patate dolci cotte e rimettile nella pentola. Aggiungi il rimanente 1 cucchiaino di olio d'oliva e schiaccia finché non è liscio e cremoso. Condisci con sale e pepe a piacere. Per una consistenza ancora più cremosa, puoi aggiungere un po' dell'acqua di cottura se necessario.

Step 7

Togli il pollo dalla padella e lascia riposare per 2 minuti, quindi affetta ogni petto spesso in diagonale. Mescola il coriandolo tritato nella salsa calda della padella.

Step 8

Per servire, dividi il purè di patata dolce tra quattro piatti. Copri ogni porzione con pollo affettato, quindi versa generosamente la salsa di olive e coriandolo sopra. Per un controllo ottimale della glicemia, considera di servire con un contorno di verdure al vapore o un'insalata croccante, e mangia le verdure prima del piatto principale.