

# 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 ammorbidente 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 cucchiaio 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.