

Cosce di Pollo Marocchino Speziato con Insalata di Carote agli Agrumi

Cosce di pollo aromatiche speziate alla cannella con ripieno di pinoli, abbinate a un'insalata rinfrescante di carote e arancia—un festino mediterraneo amico della glicemia.

Preparazione: 20 min

Cottura: 40 min

Totale: 60 min

Porzioni: 4

GL 10.0 / GI 33

Ingredienti

Divided use - helps regulate blood sugar cannella macinata

cumino macinato

coriandolo macinato

Healthy monounsaturated fat olio extravergine di oliva

High in fiber and quercetin cipolla gialla, affettata sottilmente

Protein and healthy fats slow glucose absorption pinoli

Natural sweetness, portion-controlled uvetta

Vitamin C aids glucose metabolism succo di limone fresco

Quality protein for sustained energy cosce di pollo disossate e senza pelle

Soluble fiber moderates blood sugar carote, grattugiate grossolanamente

logifoodcoach.com/recipes/cosce-di-pollo-marocchino-speziato-con-insalata-di-carote-agli-agrumi

Whole fruit with fiber intact arance fresche

Non-starchy vegetables, unlimited insalata mista e coriandolo fresco

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 190°C (375°F/Livello 5). In una piccola ciotola, combina 1 cucchiaino di cannella con il cumino e il coriandolo macinato, mescolando accuratamente per creare il tuo mix di spezie. Metti da parte metà di questo mix per un uso successivo.

Step 2

Scalda l'olio d'oliva in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla affettata sottilmente e rosola per 3-4 minuti fino a quando è ammorbidente e leggermente dorata. Aggiungi i pinoli e continua a cuocere per altri 2 minuti, mescolando frequentemente, fino a quando i pinoli sono fragranti e leggermente tostati.

Step 3

Mescola metà del mix di spezie nella cipolla e nei pinoli, quindi aggiungi l'uvetta e il succo di mezzo limone. Cuoci per 1 minuto per permettere ai sapori di fondersi, quindi togli dal fuoco e lascia che il ripieno si raffreddi leggermente.

Step 4

Stendi ogni coscia di pollo piatta su una superficie di lavoro pulita. Metti approssimativamente 1-2 cucchiaini del mix di ripieno caldo al centro di ogni coscia. Piega la carne di pollo sopra per racchiudere completamente il ripieno, quindi fissa con 2-3 stuzzicadenti. Disponi le cosce ripiene in una teglia antiaderente con gli stuzzicadenti rivolti verso il basso.

Step 5

Versa il succo di limone rimanente sulle cosce di pollo, quindi cospargile uniformemente con il mix di spezie riservato. Cuoci nel forno preriscaldato per 30-35 minuti fino a quando il pollo è cotto, dorato e raggiunge una temperatura interna di 75°C (165°F).

Step 6

Mentre il pollo cuoce, prepara l'insalata. Metti le carote grattugiate in una grande ciotola. Usando un coltello affilato, rimuovi con cura tutta la buccia e la parte bianca dalle arance. Lavorando sopra la ciotola per catturare i succhi, taglia tra le membrane per rilasciare i segmenti di arancia, permettendo loro di cadere nelle carote.

Step 7

Aggiungi il restante 1 cucchiaino di cannella al mix di carote insieme a pepe nero macinato fresco a piacere. Mescola tutto delicatamente fino a quando è ben combinato. Il succo d'arancia naturale creerà un condimento leggero.

Step 8

Per servire, disponi un letto di insalata mista su ogni piatto di 4. Copri con porzioni generose dell'insalata di carote e arancia e cospargi con foglie di coriandolo fresco. Rimuovi gli stuzzicadenti dalle cosce di pollo e posiziona 2 pezzi accanto a ogni insalata. Servi immediatamente mentre il pollo è caldo e l'insalata è croccante.