

Petto di pollo gratinato alla pizza a basso indice glicemico

Succoso petto di pollo aperto a libro, condito con una ricca salsa di pomodoro alle erbe e formaggio filante: tutti i sapori della pizza che ami, senza picchi glicemici.

Preparazione: 15 min

Cottura: 35 min

Totale: 50 min

Porzioni: 1

GL 3.8 / GI 20

Ingredienti

½ cipolla rossa piccola, tritata finemente

½ peperone rosso, privato dei semi e tagliato a pezzetti

1 spicchio d'aglio piccolo, schiacciato

Spray da cucina a basso contenuto calorico

2 pomodori da insalata, tagliati a pezzetti

1 cucchiaio di pomodori pelati in scatola tritati

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

1 cucchiaino di origano secco

1 petto di pollo senza pelle e senza osso

40g di Cheddar a ridotto contenuto di grassi, grattugiato

logifoodcoach.com/recipes/petto-di-pollo-gratinato-alla-pizza-a-basso-indice-glicemico

1 pomodorino ciliegino, tagliato a metà

1 cucchiaino di basilico fresco tritato finemente

Istruzioni

Step 1

Scaldare una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzzare leggermente con spray da cucina. Aggiungere la cipolla rossa tritata finemente, il peperone rosso e l'aglio schiacciato. Soffriggere per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure si ammorbidiscono e diventano profumate.

Step 2

Unire i pomodori freschi tritati, i pomodori in scatola, la passata di pomodoro e l'origano secco. Abbassare il fuoco al minimo e lasciare sobbollire delicatamente la salsa per 5 minuti, permettendo ai sapori di amalgamarsi. Togliere dal fuoco e mettere da parte.

Step 3

Preriscaldare il forno a 220°C (200°C ventilato/gas 7). Posizionare il petto di pollo su un tagliere pulito e tagliarlo con attenzione orizzontalmente a metà, fermandosi poco prima di tagliarlo completamente. Aprire il pollo come un libro per creare una forma a farfalla, che garantisce una cottura uniforme.

Step 4

Spruzzare una padella antiaderente con spray da cucina e mettere a fuoco medio. Una volta calda, aggiungere il petto di pollo a farfalla e cuocere per 3-4 minuti per lato fino a doratura. Questo passaggio di rosolatura trattiene l'umidità e aggiunge sapore.

Step 5

Trasferire il pollo rosolato su una teglia antiaderente e mettere nel forno preriscaldato. Cuocere per 15-20 minuti finché il pollo è cotto completamente senza parti rosa. Per verificare la cottura, inserire uno stecchino nella parte più spessa: i succhi devono essere trasparenti.

Step 6

Togliere il pollo dal forno e spalmare generosamente la salsa di pomodoro e verdure preparata sulla superficie. Cospargere uniformemente il Cheddar grattugiato a ridotto contenuto di grassi, quindi posizionare il pomodorino ciliegino tagliato a metà come guarnizione.

Step 7

Rimettere il pollo condito in forno per altri 5 minuti, giusto il tempo che il formaggio si sciolga e inizi a fare le bollicine. Controllare attentamente per evitare che si scurisca troppo.

Step 8

Togliere dal forno, cospargere con basilico fresco tritato e servire immediatamente. Per un controllo ottimale della glicemia, accompagnare con una grande insalata verde mangiata per prima, seguita dal pollo e, se desiderato, una piccola porzione (100g) di spicchi di patate al forno con la buccia mangiati per ultimi.