

# Pollo arrosto con chips di sedano rapa e verdure all'aglio

*Pollo arrosto tenero accompagnato da croccanti chips di sedano rapa a basso indice glicemico e cavolo nero ricco di nutrienti—una versione amica della glicemia del classico arrosto della domenica.*

Preparazione: 20 min

Cottura: 95 min

Totale: 115 min

Porzioni: 6

**GL 17.9 / GI 45**

## Ingredienti

**Skinless preparation reduces saturated fat** 1,5 kg di pollo intero

**Low GI citrus, adds flavor without sugar** 1 limone, per la cavità

**GI ~35, excellent low-glycemic potato alternative** 1 kg di sedano rapa, sbucciato e tagliato a bastoncini

**Minimal fat for roasting** Spray da cucina a basso contenuto calorico

**Fresh herb, negligible glycemic impact** Piccolo mazzetto di dragoncello fresco, tritato finemente

**Lower GI than onions, adds depth** 4-6 scalogni, tritati finemente

**No added sugar, supports metabolism** 2 cucchiaini rasi di senape di Digione

**Acidic component helps lower meal GI** Succo di 2 limoni

[logifoodcoach.com/recipes/pollo-arrosto-con-chips-di-sedano-rape-e-verdure-all-aglio](https://logifoodcoach.com/recipes/pollo-arrosto-con-chips-di-sedano-rape-e-verdure-all-aglio)

**Concentrated citrus oils, no sugar** Scorza grattugiata di 1 limone non trattato

---

**May help regulate blood sugar** 1 spicchio d'aglio grande, affettato finemente

---

**GI <15, high fiber dark leafy green** 250 g di cavolo nero, tagliato a striscioline

---

**Spice with potential insulin-sensitizing properties** Pepe nero, q.b.

## Istruzioni

---

### Step 1

Preriscalda il forno a 200°C (180°C ventilato). Asciuga il pollo intero con carta da cucina e mettilo su una grande teglia antiaderente. Inserisci il limone intero nella cavità del pollo per dare umidità e sapore di agrumi durante la cottura. Condisci l'esterno con pepe nero se desideri.

### Step 2

Metti il pollo nel forno preriscaldato e cuoci per circa 1 ora, o finché la temperatura interna raggiunge i 75°C e i succhi escono chiari quando infilzi la parte più spessa della coscia con uno stecchino. La pelle diventerà dorata e croccante durante la cottura.

### Step 3

Mentre il pollo cuoce in forno, prepara il sedano rapa pelandolo e tagliandolo a bastoncini simili a patatine, spessi circa 1 cm. Disponili in un unico strato su una teglia antiaderente separata, assicurandoti che non si sovrappongano. Spruzza leggermente con spray da cucina a basso contenuto calorico. Dopo che il pollo ha cotto per 30 minuti, aggiungi la teglia con il sedano rapa nel forno su una griglia più bassa.

### Step 4

Quando il pollo è completamente cotto, togliilo dal forno, coprilo senza stringere con un foglio di alluminio e lascialo riposare per 10-15 minuti. Questo permette ai succhi di redistribuirsi nella carne. Nel frattempo, gira i bastoncini di sedano rapa e rimettili in forno per altri 15-20 minuti finché non saranno dorati e teneri con i bordi croccanti.

### Step 5

Prepara il condimento al dragoncello e limone unendo in una ciotolina il dragoncello tritato finemente, gli scalogni tritati, la senape di Digione, il succo di limone e la scorza di limone. Aggiungi 1-2 cucchiaini d'acqua per ottenere una consistenza versabile e condisci generosamente con pepe nero. Conserva metà di questo condimento in un contenitore coperto in frigorifero per un altro pasto.

### Step 6

Scalda una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto e spruzza con lo spray da cucina. Aggiungi l'aglio affettato e fallo rosolare per 30-60 secondi finché non diventa profumato e appena dorato. Aggiungi il cavolo nero tagliato a striscioline, condisci con pepe nero e aggiungi un goccio d'acqua (circa 2 cucchiaini). Saltalo in padella per 4-5 minuti finché le verdure non saranno tenere ma ancora di colore vivace.

### Step 7

Rimuovi e scarta la pelle del pollo e i depositi di grasso visibili per ridurre il contenuto di grassi saturi. Taglia il pollo in porzioni, affettando la carne del petto e separando le cosce. Disponi su ogni piatto porzioni di pollo, bastoncini di sedano rapa e cavolo nero all'aglio. Condisci con il condimento al dragoncello e limone e completa con una macinata di pepe nero.

### Step 8

Per una gestione ottimale della glicemia, incoraggia i commensali a mangiare prima il cavolo nero e i bastoncini di sedano rapa, seguiti dal pollo. Questa sequenza aiuta a rallentare l'assorbimento del glucosio. Il pasto fornisce energia sostenuta con un impatto glicemico minimo, rendendolo ideale per pranzo o cena.