

# Pollo al Curry Verde Thai e Parcelle di Patata Dolce a Basso IG

*Pollo fragrante cotto in carta forno con patata dolce e peperoni in salsa di curry al cocco—un piatto ispirati alla cucina thai amico della glicemia, pronto in 40 minuti.*

Preparazione: 10 min

Cottura: 30 min

Totale: 40 min

Porzioni: 1

**GL 18.7 / GI 58**

## Ingredienti

**Provides healthy fats that slow glucose absorption** blocco di cocco cremoso

**HIGH GI ingredient - minimized to 8g; consider using 1 tsp coconut sugar (GI 35) as lower-GI alternative** zucchero di canna morbido

**Adds umami without affecting blood sugar** salsa di pesce

**Check label for added sugars; choose brands with minimal processing** pasta di curry verde thai

**LOW-MEDIUM GI (44-61); higher fiber than white potato, pair with protein** patata dolce, sbucciata e tagliata a dadini piccoli

**LOW GI; high in fiber and vitamin C, minimal impact on blood sugar** piccolo peperone rosso, privato dei semi e tagliato a dadini

**Lean protein slows carbohydrate absorption and stabilizes blood sugar** petto di pollo senza pelle

**Fresh herbs add flavor and antioxidants without affecting glycemic load** foglie di coriandolo fresco e spicchi di lime

## Istruzioni

---

### Step 1

Preriscalda il forno a 200°C (180°C ventilato/400°F/livello 6) e prepara una grande teglia da forno.

### Step 2

In una piccola ciotola, combina il cocco cremoso con 3 cucchiai di acqua bollente, mescolando fino a ottenere una pasta liscia e cremosa senza grumi.

### Step 3

Aggiungi lo zucchero di cocco, la salsa di pesce e la pasta di curry verde thai al composto di cocco, mescolando accuratamente fino a quando tutti gli ingredienti sono ben incorporati in una salsa fragrante.

### Step 4

Stendi un grande pezzo di carta forno (circa 40 cm di lunghezza) sulla teglia da forno. Disponi i dadini di patata dolce e i pezzi di peperone rosso al centro, creando un piccolo spazio vuoto nel mezzo per il pollo.

### Step 5

Posiziona il petto di pollo nello spazio vuoto tra le verdure, quindi versa la salsa di curry al cocco uniformemente sul pollo e le verdure, assicurandoti che tutto sia ben ricoperto.

### Step 6

Piega i bordi lunghi della carta forno insieme in alto, arricciandoli per creare una sigillatura stretta, quindi attorciglia e raggrinza le estremità corte come un involucro di caramella per formare una parcella completamente sigillata.

---

## **Step 7**

Cuoci nel forno preriscaldato per 25-30 minuti fino a quando il pollo raggiunge una temperatura interna di 75°C (165°F) e i dadini di patata dolce sono teneri al tocco della forchetta.

## **Step 8**

Trasferisci con attenzione la parcella sigillata su un piatto da cena o una ciotola poco profonda, aprila con cautela per rilasciare il vapore, quindi guarnisci con foglie di coriandolo fresco e una generosa spruzzata di succo di lime prima di servire. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia prima le verdure di accompagnamento, poi la proteina e la patata dolce.