

Pollo al burro a basso indice glicemico con spezie aromatiche

Curry indiano cremoso a base di cocco con pollo tenero e spezie calde. Questa versione amica della glicemia usa ingredienti naturali e grassi sani per un'energia duratura.

Preparazione: 10 min

Cottura: 25 min

Totale: 35 min

Porzioni: 3

GL 2.8 / GI 29

Ingredienti

High-quality protein with zero glycemic impact; helps stabilize blood sugar petti di pollo disossati e senza pelle

Pure fat with no glycemic impact; supports nutrient absorption ghee

Low-glycemic healthy fats; one standard can latte di cocco intero

Concentrated tomato flavor; minimal glycemic impact in this quantity concentrato di pomodoro

Medium GI when cooked; fiber content helps moderate glucose response cipolla gialla piccola, tagliata a dadini

Negligible glycemic impact; supports insulin sensitivity spicchi d'aglio

Anti-inflammatory; may improve insulin sensitivity curcuma in polvere

Supports digestion and metabolic health zenzero in polvere

logifoodcoach.com/recipes/pollo-al-burro-a-basso-indice-glicemico-con-spezie-aromatiche

Capsaicin may boost metabolism peperoncino in polvere

Shown to help regulate blood sugar levels cannella in polvere

No glycemic impact; enhances flavors sale marino

Lower glycemic alternative to cornstarch; use sparingly amido di arrowroot

For slurry; no glycemic impact acqua filtrata

Istruzioni

Step 1

Prepara gli ingredienti tagliando la cipolla gialla a dadini piccoli e tritando finemente gli spicchi d'aglio. Taglia i petti di pollo in cubetti uniformi di circa 2-3 cm per garantire una cottura uniforme.

Step 2

Crea la tua miscela di spezie mescolando insieme la curcuma in polvere, lo zenzero in polvere, il peperoncino in polvere, la cannella in polvere e il sale in una ciotolina. Cospargi questa miscela aromatica sui cubetti di pollo e mescola accuratamente finché ogni pezzo non è uniformemente ricoperto dalle spezie dorate.

Step 3

Sciogli il ghee in una grande padella o padella antiaderente a fuoco medio-basso. Aggiungi la cipolla tagliata a dadini e l'aglio tritato, mescolando occasionalmente per circa 3 minuti finché la cipolla diventa traslucida e l'aglio rilascia il suo aroma fragrante.

Step 4

Aumenta il fuoco a medio e aggiungi i pezzi di pollo speziati nella padella. Cuoci per 6 minuti, mescolando frequentemente per rosolare il pollo su tutti i lati e permettere alle spezie di sprigionare il loro aroma nel ghee caldo, creando una base saporita per il tuo curry.

Step 5

Mentre il pollo cuoce, sbatti insieme il latte di cocco e il concentrato di pomodoro in una ciotola fino a ottenere un composto liscio e ben amalgamato. Versa questa miscela cremosa nella padella con il pollo e aumenta il fuoco a alto finché la salsa inizia a bollire attivamente.

logifoodcoach.com/recipes/pollo-al-burro-a-basso-indice-glicemico-con-spezie-aromatiche

Step 6

Riduci il fuoco a medio-basso e lascia sobbollire delicatamente il curry per 10 minuti, permettendo ai sapori di amalgamarsi e al pollo di cuocere completamente. La salsa si ridurrà leggermente e il pollo diventerà tenero e impregnato delle spezie aromatiche.

Step 7

Per creare una salsa più densa e lussuosa, sbatti insieme l'amido di arrowroot e l'acqua in una ciotolina per formare una miscela liscia. Aumenta il fuoco a medio-alto, sposta il pollo su un lato della padella e versa la miscela mescolando vigorosamente. Mescola la salsa addensata con il pollo, togli dal fuoco e servi immediatamente su riso di cavolfiore con un contorno di verdure ricche di fibre per un controllo ottimale della glicemia.