

Kipfilets met amandelkorst en kruidenlaagje

Krokante kipfilets met een amandellaagje leveren een heerlijke crunch met bloedsuikervriendelijk eiwit en gezonde vetten die de glucoseopname vertragen.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 15 min

Totaal: 30 min

Porties: 4

GL 10.8 / GI 45

Ingrediënten

Low GI, adds healthy fats and fiber gemalen amandelen

Medium-high GI; consider almond flour for lower GI bloem

No glycemic impact gedroogde tijm

No glycemic impact uienpoeder

No glycemic impact knoflookpoeder

No glycemic impact zout

No glycemic impact zwarte peper

Low GI liquid, minimal impact magere melk

Zero GI protein, stabilizes blood sugar kipfilets zonder bot en vel, elk 115 gram

Zero GI healthy fat, slows absorption olijfolie

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 200°C. Bereid een bakplaat met rand voor door deze licht in te vetten met bakspray of te bekleden met bakpapier om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Maak het amandellaagje door gemalen amandelen, bloem, gedroogde tijm, uienpoeder, knoflookpoeder, zout en zwarte peper in een ondiepe kom of op een bord te mengen. Meng goed om de kruiden gelijkmatig door het laagje te verdelen.

Step 3

Giet de magere melk in een aparte ondiepe kom. Zet je paneerstation klaar met het amandelmengsel, de kom met melk en een schoon bord voor de gepaneerde kipfilets.

Step 4

Dep elke kipfilet droog met keukenpapier. Haal elke filet eerst door het amandelmengsel en bedek alle kanten, doop dan in de melk en laat overtollige melk eraf druipen, en druk ten slotte nog een keer in het amandelmengsel voor een tweede laag. Leg de gepaneerde filets op een schoon bord.

Step 5

Verhit een grote antiaanbakpan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe, draai de pan rond om te bedekken. Zodra de olie glimt en heet is maar niet rookt, verlaag het vuur naar middel.

Step 6

Leg de gepaneerde kipfilets voorzichtig in de hete pan zonder ze te dicht op elkaar te leggen. Bak 3-4 minuten aan de eerste kant tot de amandelkorst diep goudbruin en krokant is. Keer om en bak de tweede kant slechts 1 minuut om het laagje te fixeren.

Step 7

Leg de aangebraden kipfilets op de voorbereide bakplaat. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 10-12 minuten, of tot de kerntemperatuur 74°C bereikt wanneer gemeten met een vleesthermometer in het dikste deel van de filet.

Step 8

Haal uit de oven en laat de kip 3-5 minuten rusten voor het serveren. Dit zorgt ervoor dat de sappen zich herverdelen, wat mals, sappig vlees garandeert. Serveer direct met niet-zetmeelrijke groenten of een grote salade voor optimale bloedsuikercontrole.