

Kip- en Champignonskotel met Pancetta met Lage Glycemische Index

Een bloedsuikervriendelijk one-pan kipgerecht met malse dijen, aardse champignons en knapperige pancetta in een lichte kruidensaus—perfect voor stabiele energie.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 25 min

Totaal: 40 min

Porties: 4

GL 2.1 / GI 24

Ingrediënten

healthy monounsaturated fat, no glycemic impact olijfolie

high protein, moderate fat, zero glycemic impact kippendijes zonder bot en huid

low-carb alternative to wheat flour, GI: 0 amandelenmeel voor bestoven

adds flavor and fat, no glycemic impact pancettablokjes

high fiber, very low carb, GI: 10 kleine champignons

moderate GI: 15, used in small amounts grote sjalotten, gehakt

minimal carbs, choose low-sodium variety kippenboullion, natriumarm

no glycemic impact, aids digestion witte wijnazijn

moderate GI: 48, portion controlled diepvrieserwten

negligible carbs, rich in antioxidants verse peterselie, fijngehakt

logifoodcoach.com/recipes/kip-en-champignonskotel-met-pancetta-met-lage-glycemische-index

Instructies

Step 1

Pat de kippendijes volledig droog met papieren handdoeken en kruid royaal met zout en zwarte peper aan beide zijden. Bestoof elk stuk licht met amandelenmeel, schud overtollig af om ervoor te zorgen dat slechts een dunne laag overblijft.

Step 2

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote braadpan of koekenpan op medium-hoog vuur. Zodra het glinster, voeg de kippendijes toe en bruin 3-4 minuten per zijde tot goudbruin en knapperig. Verwijder naar een bord en zet opzij.

Step 3

In dezelfde pan, voeg de pancetta toe en kook 2-3 minuten tot deze begint te knapperig worden en zijn vet vrijgeeft. Voeg de champignons toe en kook 5-6 minuten, roerend af en toe, tot ze hun vocht vrijgeven en beginnen te bruinen. Breng de pancetta en champignons over naar het bord met de kip.

Step 4

Voeg de resterende eetlepel olijfolie toe aan de pan samen met de gehakte sjalotten. Verlaag het vuur naar medium en kook 4-5 minuten, frequent roerend, tot de sjalotten zacht en doorzichtig zijn maar niet bruin.

Step 5

Giet de kippenboullion en witte wijnazijn in, schrappend alle bruine stukjes van de bodem van de pan met een houten lepel. Breng tot een zacht kookpunt en laat 1-2 minuten sudderen om de smaken enigszins te concentreren.

Step 6

Breng de kippendijes, pancetta en champignons terug naar de pan samen met eventueel opgehoopte sappen. Verlaag het vuur naar medium-laag, dek gedeeltelijk af en laat 12-15 minuten sudderen tot de kip gaar is en een interne temperatuur van 165°F (74°C) bereikt.

Step 7

Roer de diepvrieserwten en gehakte peterselie in. Kook onafgedekt 2-3 minuten meer tot de erwten warm zijn en heldergroen. Proef en pas de kruiding aan met extra zout en peper indien nodig.

Step 8

Serveer onmiddellijk in ondiepe kommen met de pansaus erover. Voor optimaal bloedsuikerbeheer, combineer met een grote portie gestoomde groene groenten of een bladige salade gegeten voordat u het hoofdgerecht eet.