

Mediterrane Kip en Boterboonstoof met Geroosterde Paprika's

Een bloedsuiker-vriendelijk één-pan wonder dat magere kippendijen combineert met vezelrijke boterboonen, kleurrijke paprika's en aromatische paprika voor stabiele energie.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 55 min

Totaal: 65 min

Porties: 4

GL 17.9 / GI 26

Ingrediënten

Heart-healthy monounsaturated fat olijfolie

Low GI, adds natural sweetness grote ui, gehakt

Very low calorie, high fiber selderijstengels, gehakt

Low GI, rich in vitamin C gele paprika, ontpit en in dobbelsteentjes

Low GI, antioxidant-rich rode paprika, ontpit en in dobbelsteentjes

May help improve insulin sensitivity knoflookteen, fijngestampt

Adds flavor without sugar paprika

Low GI, rich in lycopene blik gehakte tomaten

Adds depth without carbs kippenbouillon, natriumarm

GI ~30, excellent fiber source blik boterboonen, uitgelekt en gespoeld

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-kip-en-boterboonstoof-met-geroosterde-paprika

Lean protein for blood sugar stability kippendijen zonder vel, met of zonder been

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 180°C (160°C ventilator/350°F/gasstand 4). Deze gematigde temperatuur zorgt ervoor dat de stoof zachtjes gaar wordt en diepe smaken ontwikkelt.

Step 2

Verhit de olijfolie in een grote ovenvaste braadpan of Dutch oven op middelhoog vuur. Zodra het glinster, voeg de gehakte ui, selderij en beide in dobbelsteentjes gesneden paprika's toe. Bak ongeveer 5 minuten, roerend af en toe, tot de groenten beginnen te verzachten en de ui doorzichtig wordt.

Step 3

Voeg de fijngestampde knoflook en paprika toe aan het groentenmengsel. Kook nog ongeveer 3 minuten, regelmatig roerend om te voorkomen dat de paprika aanbrandt. De paprika zou geurig moeten worden en de groenten gelijkmatig bedekken.

Step 4

Giet de blikjes gehakte tomaten en kippenbouillon in, roerend om te combineren. Voeg de uitgelekte en gespoelde boterboonen toe, alles goed mengen. Kruid ruim met zout en vers gemalen zwarte peper naar smaak.

Step 5

Breng het mengsel zachtjes aan de kook op middelhoog vuur, reduceer dan tot zachtjes koken. Zet de kippendijen in de saus, zorg ervoor dat ze gedeeltelijk ondergedompeld zijn maar niet volledig bedekt. De kip zou indien mogelijk in een enkele laag gerangschikt moeten zijn.

Step 6

Dek de braadpan af met een goed sluitend deksel en zet voorzichtig in de voorverwarmde oven. Gaar 45 minuten, of tot de kip gaar en mals is, bereikt een interne temperatuur van 75°C (165°F).

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-kip-en-boterboonstoof-met-geroosterde-paprika

Step 7

Haal uit de oven en laat 5 minuten rusten voordat je serveert. De stoof zal iets dikker worden naarmate deze afkoelt. Serveer in ondiepe kommen, zorg ervoor dat elke portie kip, boonen en veel van de smaakvolle groentensaus bevat. Garneer indien gewenst met verse peterselie.