

Gebakken kip parmezaan met lage glycemische index

Krokante kip met kruidenkorst, tomatensaus en gesmolten mozzarella—een bloedsuikervriendelijke Italiaanse klassieker die je glucosewaarden niet laat pieken.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 20 min

Totaal: 35 min

Porties: 4

GL 11.8 / GI 43

Ingrediënten

4 pieces, 4 ounces each kipfilets zonder bot en vel

eiwitten

panko paneermeel

geraspte parmezaanse kaas

gedroogde basilicum

gedroogde oregano

knoflookpoeder

uienpoeder

natriumarme tomatensaus

geraspte halfvolle mozzarella

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 190°C. Bereid een grote bakplaat voor door deze royaal in te vetten met bakspray of te bekleden met bakpapier om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Leg elke kipfilet tussen twee vellen plasticfolie of bakpapier. Klop de kip voorzichtig met een vleeshamer of deegroller tot een gelijkmatige dikte van ongeveer 0,5 cm. Dit zorgt voor gelijkmatig garen en creëert een malse textuur.

Step 3

Zet je paneerstation klaar met twee ondiepe kommen. Klop in de eerste kom de eiwitten licht tot ze enigszins schuimig zijn. Meng in de tweede kom het panko paneermeel, geraspte parmezaanse kaas, gedroogde basilicum, gedroogde oregano, knoflookpoeder en uienpoeder grondig door elkaar om de kruiden gelijkmatig te verdelen.

Step 4

Doop één kipfilet tegelijk in het eiwit en laat overtollig eiwit eraf druipen. Druk vervolgens beide kanten stevig in het gekruide paneermeel, zodat een gelijkmatige laag aan het hele oppervlak blijft plakken. Leg de gepaneerde kip op de voorbereide bakplaat, met minstens 2,5 cm ruimte tussen de stukken.

Step 5

Bak de kip in de voorverwarmde oven gedurende 15 tot 20 minuten, of totdat de coating goudbruin en krokant is en de kerntemperatuur 75°C bereikt wanneer je dit controleert met een vleesthermometer in het dikste deel.

Step 6

Haal de bakplaat uit de oven. Schep ongeveer een halve kop natriumarme tomatensaus over elke kipfilet en strooi vervolgens 2 eetlepels geraspte halfvolle mozzarella over elk stuk.

Step 7

Zet de bakplaat terug in de oven voor nog eens 3 tot 5 minuten, net totdat de mozzarella smelt en begint te borrelen. Serveer direct met een grote portie niet-zetmeelrijke groenten of een verse groene salade voor optimale bloedsuikercontrole.

logifoodcoach.com/recipes/gebakken-kip-parmezaan-met-lage-glycemische-index