

Gegrilde kip met kruidenkorst en rokerige gele tomatensaus

Malse gegrilde kip met verse kruiden, gearneerd met een levendige geroosterde gele tomatensaus die van nature weinig suiker bevat en rijk is aan antioxidanten.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 20 min

Totaal: 40 min

Porties: 4

GL 0.8 / GI 20

Ingrediënten

Lower acidity than red tomatoes, minimal glycemic impact gele tomaten, geschild, gehalveerd en ontpit

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption extra vergine olijfolie

May help improve insulin sensitivity teentjes knoflook, fijngehakt

Use sparingly; contains natural sugars but adds depth balsamicoazijn

Anti-inflammatory herb, negligible carbs verse basilicum, gehakt

Enhances nutrient absorption versgemalen zwarte peper

Lean protein with zero glycemic impact, promotes satiety kipfilets zonder vel en bot

Use mineral-rich sea salt if possible zout

Rich in antioxidants, supports blood sugar regulation verse platte peterselie, gehakt

logifoodcoach.com/recipes/gegrilde-kip-met-kruidenkorst-en-rokerige-gele-tomatensaus

Contains compounds that may support glucose metabolism verse tijm, gehakt

Instructies

Step 1

Verwarm je grill tot hoge temperatuur of zet de ovenoven op hoog. Vet de grillroosters licht in of bekleed een grillpan met aluminiumfolie en bespuit met bakolie. Plaats het kookoppervlak 10 tot 15 cm van de warmtebron voor optimaal blakeren.

Step 2

Leg de gehalveerde gele tomaten met de snijkant naar beneden op de grill of met de snijkant naar boven onder de oven. Kook tot de schillen beginnen te blakeren en blaren te vertonen, ongeveer 5 minuten. Het roosterproces concentreert de natuurlijke suikers van de tomaten licht, maar de algehele glycemische impact blijft minimaal door het hoge water- en vezelgehalte. Doe de tomaten over in een hittebestendige kom, dek stevig af met plasticfolie en laat ze 10 minuten stomen tot de schillen loslaten en gemakkelijk te pellen zijn.

Step 3

Terwijl de tomaten stomen, verwarm je de olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de fijngehakte knoflook toe en bak voorzichtig tot hij geurig en zacht is, ongeveer 1 minuut, waarbij je oppast dat hij niet bruin wordt. Haal van het vuur en laat iets afkoelen.

Step 4

Verwijder de schillen van de gestoomde tomaten en doe het vruchtvlees in een blender of keukenmachine. Voeg de gebakken knoflook met zijn olie, balsamicoazijn, 1 eetlepel van de gehakte basilicum en 1/8 theelepel zwarte peper toe. Mix tot de saus de gewenste consistentie heeft - glad of licht grof. Proef en pas de smaak indien nodig aan. De afgewerkte saus bevat ongeveer 0,75 gram suiker per portie uit de balsamicoazijn, wat minimaal bijdraagt aan de bloedsuikerrespons.

Step 5

Dep de kipfilets droog met keukenpapier en kruid beide kanten met het zout en de resterende 1/8 theelepel zwarte peper. Meng in een ondiepe schaal de gehakte peterselie, tijm en resterende 2 eetlepels basilicum goed door elkaar om een kruidenlaag te maken.

Step 6

Druk elke kipfilet stevig in het kruidenmengsel en bedek alle oppervlakken gelijkmatig en royaal. De kruiden vormen een smaakvolle korst die helpt het vocht tijdens het koken vast te houden, terwijl ze nul koolhydraten of glycemische belasting toevoegen.

Step 7

Leg de kipfilets met kruidenkorst op de voorverwarmde grill of onder de oven. Kook 4 minuten aan de eerste kant tot ze goudbruin en gemarkeerd zijn, draai dan voorzichtig om en kook nog eens 4 minuten tot de kerntemperatuur 75°C bereikt en het sap helder is. Haal van het vuur en laat 3 minuten rusten zodat het sap zich kan herverdelen.

Step 8

Leg elke kipfilet op een voorverwarmde dinerbord. Schep de warme gele tomatensaus royaal over elke portie, gebruik ongeveer 60 ml saus per portie. Serveer direct met een bijgerecht van bladgroenten of geroosterde niet-zetmeelrijke groenten zoals broccoli, courgette of bloemkool voor optimale bloedsuikerbalans en langdurige energie.