

Marokkaans Gekruid Kip met Romige Zoete Aardappelpuree

Aromatische ras el hanout kip gecombineerd met fluweelzachte zoete aardappelpuree creëert een bloedsuikervriendelijke comfort meal die zowel bevredigend als voedzaam is.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 25 min

Totaal: 35 min

Porties: 4

GL 32.5 / GI 40

Ingrediënten

Low GI (44-61), rich in fiber and resistant starch zoete aardappelen, geschild en in blokjes gesneden

Zero glycemic impact, anti-inflammatory properties ras el hanout kruidenmix

Pure protein, helps stabilize blood sugar kipfilet zonder vel en been

Healthy fats slow glucose absorption extra vierge olijfolie

Low GI, contains chromium for blood sugar regulation gele ui, dun gesneden

May improve insulin sensitivity knoflookteen, fijngestampt

Choose unsweetened varieties natriumarme kipbouillon

Use sparingly; GI 55-58, can reduce to 1 tsp rauwe honing

Acidic foods lower glycemic response vers citroensap

logifoodcoach.com/recipes/marokkaans-gekruid-kip-met-romige-zoete-aardappelpuree

Healthy fats, zero glycemic impact groene olijven, ontpit

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar verse korianderbladeren, gehakt

Instructies

Step 1

Plaats de blokjes zoete aardappel in een grote pot en bedek met koud gezouten water. Breng aan de kook op hoog vuur, verlaag dan naar medium-hoog en kook 15 minuten tot de aardappelen gaar zijn en gemakkelijk doorgestoken kunnen worden.

Step 2

Terwijl de aardappelen koken, mengt u de ras el hanout met een snufje zeezout en vers gemalen zwarte peper in een kleine kom. Dep de kipfilets droog met keukenpapier, wrijf dan de kruidenmix gelijkmatig over alle zijden van elk filet.

Step 3

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote braadpan of skillet op medium-hoog vuur. Zodra het glinster, voegt u de gekruide kipfilets toe en seert u 3 minuten aan elke kant tot goudbruin en aromatisch. De kip is nog niet volledig gaar. Zet de kip op een bord en zet opzij.

Step 4

In dezelfde pan voegt u de gesneden ui toe en kookt u 5 minuten, af en toe roerend, tot zacht en doorzichtig. Voeg de fijngestampde knoflook toe en kook nog 30 seconden tot geurig. Giet de kipbouillon, honing en citroensap in, roer om te combineren en schraap eventuele bruine stukjes van de bodem van de pan.

Step 5

Zet de geroosterde kipfilets terug in de pan samen met eventueel opgehoopt vocht. Voeg de groene olijven toe, verlaag dan de hitte naar medium-laag. Laat 10 minuten zachtjes koken zonder deksel, draai de kip halverwege om, tot de saus tot een stroperige consistentie is gereduceerd en de kip een interne temperatuur van 165°F (74°C) bereikt.

Step 6

Giet de gekookte zoete aardappelen goed af en zet ze terug in de pot. Voeg de resterende 1 eetlepel olijfolie toe en pureer tot glad en romig. Kruid naar smaak met zout en peper. Voor een nog romigere textuur kunt u een scheutje kookwater toevoegen indien nodig.

Step 7

Verwijder de kip uit de pan en laat 2 minuten rusten, snij elk filet dan dik schuin. Roer de gehakte koriander door de warme saus in de pan.

Step 8

Om te serveren, verdeelt u de zoete aardappelpuree over vier borden. Leg op elk portie gesneden kip, giet dan de olijven- en koriandersaus royaal over. Voor optimale bloedsuikercontrole kunt u overwegen dit te serveren met een portie gestoomde groenten of een frisse salade, en eet u eerst de groenten voordat u het hoofdgerecht eet.