

# Kruidengerosterde kip met groenten met lage glycemische index

*Sappige geroosterde kip gecombineerd met vezelrijke groenten vormt een bloedsuikervriendelijke maaltijd die zowel verzadigend als voedzaam is voor diabetesbeheer.*

Vorbereiding: 15 min

Koken: 90 min

Totaal: 105 min

Porties: 4

**GL 10.9 / GI 43**

## Ingrediënten

**approximately 1.2kg, provides lean protein to stabilize blood sugar** hele kip

**heart-healthy monounsaturated fat, slows carbohydrate absorption** olijfolie voor kip

**aromatic herb with antioxidant properties** gedroogde tijm

**to taste for seasoning** zeezout en zwarte peper

**halved, adds flavor and vitamin C without affecting blood sugar** citroen

**moderate GI (63), rich in fiber and beta-carotene** zoete aardappel, geschild en in stukjes gesneden

**low GI (39), excellent source of fiber and vitamin A** wortels, geschild en in stukjes gesneden

**low GI (10), adds flavor and prebiotic fiber** grote ui, in parten gesneden

**low GI (75 for some varieties), high in fiber when roasted** pompoen, in stukjes gesneden

[logifoodcoach.com/recipes/kruidengerosterde-kip-met-groenten-met-lage-glycemische-index](https://logifoodcoach.com/recipes/kruidengerosterde-kip-met-groenten-met-lage-glycemische-index)

**enhances nutrient absorption and provides healthy fats** olijfolie voor groenten

---

**low GI (48), contains resistant starch and plant protein** diepvries erwten

## Instructies

---

### Step 1

Plaats je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 180°C hetelucht. Bereid een grote antiaanbak braadslede voor of bekleed een gewone braadslede met bakpapier.

### Step 2

Haal de kip uit de verpakking en dep volledig droog met keukenpapier, inclusief de holte. Leg de kip met de borst naar boven in je voorbereide braadslede.

### Step 3

Druppel een eetlepel olijfolie over de kip en masseer het in het vel. Kruid royaal met gedroogde tijm, zeezout en versgemalen zwarte peper. Knijp de citroenhelften licht uit om de oliën vrij te geven, en stop beide helften in de kipholte voor aromatische smaak.

### Step 4

Doe de gesneden zoete aardappel, wortels, uienparten en pompoenstukjes in een grote mengkom. Druppel de resterende eetlepel olijfolie erover en schep tot alles gelijkmatig bedekt is. Kruid licht met zout en peper. Schik de groenten in een enkele laag rond de kip voor gelijkmatig roosteren.

### Step 5

Bedek de hele braadslede losjes met aluminiumfolie, zodat er een tent ontstaat die vocht vasthoudt. Rooster 60 minuten, haal de slede halverwege uit de oven om de kip te bedruppelen met zijn eigen sappen met een lepel of braadspuit.

### Step 6

Verwijder na 60 minuten voorzichtig de folie en gooi deze weg. Zet de slede terug in de oven en blijf nog 30 minuten onbedekt roosteren, tot het kippevel goudbruin en knapperig is en de groenten mals en gekarameliseerd zijn. De kip is klaar wanneer een vleesthermometer in het dikste deel van de dij 75°C aangeeft, of wanneer het sap helder is.

### Step 7

Haal uit de oven en bedek de kip losjes met folie. Laat 10 minuten rusten voordat je snijdt—dit verdeelt de sappen opnieuw voor malser, smaakvoller vlees.

### Step 8

Stoom of kook de diepvries erwten volgens de aanwijzingen op de verpakking terwijl de kip rust, ongeveer 3-4 minuten tot ze mals maar nog helder groen zijn. Goed laten uitlekken.

### Step 9

Snijd de kip in porties en verwijder het vel indien gewenst voor een lager verzadigd vetgehalte. Serveer elke portie met een royale portie geroosterde groenten (zorg dat elke portie ongeveer 50g zoete aardappel, 75g wortels, 75g pompoen en ui naar smaak bevat) en gestoomde erwten. Voor optimale bloedsuikercontrole eet je eerst de groenten of tegelijk met het eiwit.