

Mandelkrustede kyllingbryst med urtebelegg

Sprø mandelbelagte kyllingbryst gir tilfredsstillende sprøhet med blodsukkervennlig protein og sunne fettstoffer som bremser glukoseabsorpsjonen.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 30 min

Porsjoner: 4

GL 10.8 / GI 45

Ingredienser

Low GI, adds healthy fats and fiber malte mandler

Medium-high GI; consider almond flour for lower GI hvetemel

No glycemic impact tørket timian

No glycemic impact løkpulver

No glycemic impact hvitløkspulver

No glycemic impact salt

No glycemic impact svart pepper

Low GI liquid, minimal impact skummet melk

Zero GI protein, stabilizes blood sugar kyllingbryst uten bein og skinn, 115 gram hver

Zero GI healthy fat, slows absorption olivenolje

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C. Forbered en stekepanne med kant ved å smøre den lett med matolje eller legge på bakepapir for å forhindre at det fester seg.

Step 2

Lag mandelblandingen ved å blande malte mandler, hvetemel, tørket timian, løkpulver, hvitløkspulver, salt og svart pepper i en flat bolle eller tallerken. Bland grundig for å fordele krydderene jevnt i belegget.

Step 3

Hell den skummede melken i en separat flat bolle. Sett opp paneringsstasjonen din med mandelblandingen, melkebollen og en ren tallerken til de belagte kyllingbrystene.

Step 4

Tørk hvert kyllingbryst med kjøkkenpapir. Vend hvert bryst først i mandelblandingen og dekk alle sider, dypp deretter i melken og la overflødig renne av, og press til slutt tilbake i mandelblandingen for et andre lag. Legg belagte bryst på en ren tallerken.

Step 5

Varm opp en stor stekepanne med non-stick-belegg på middels høy varme og tilsett olivenoljen, sving for å dekke pannen. Når oljen glimrer og er varm men ikke ryker, reduser varmen til middels.

Step 6

Legg forsiktig de belagte kyllingbrystene i den varme pannen uten å pakke dem for tett. Stek i 3-4 minutter på den første siden til mandelskorpen blir dyp gyllen brun og sprø. Snu og stek den andre siden i bare 1 minutt for å feste belegget.

Step 7

Overfør de stekte kyllingbrystene til den forberedte stekepannen. Stek i den forvarme ovnen i 10-12 minutter, eller til kjernetemperaturen når 74°C når den måles med et hurtiglesende termometer satt inn i den tykkeste deien av brystet.

Step 8

Ta ut av ovnen og la kyllingen hvile i 3-5 minutter før servering. Dette lar saftene fordele seg på nytt, noe som sikrer saftig, mørt kjøtt. Server umiddelbart med grønnsaker uten stivelse eller en stor salat for optimal blodsukkerkontroll.