

Lavglykemiske buffalo-kylling fylte paprika

Proteinrike paprika fylt med krydret buffalo-kylling og toppet med melkefri ranch. En blodsukkervennlig middag som er mettende og deilig!

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 65 min

Porsjoner: 6

GL 1.4 / GI 26

Ingredienser

Low GI (40) - excellent non-starchy vegetable base store paprika, alle farger, halvert på langs og utkerned

High protein, zero glycemic impact - use rotisserie chicken for convenience kokt revet kylling

Healthy fats slow glucose absorption - choose avocado oil mayo for best quality majones

Zero glycemic impact - capsaicin may improve insulin sensitivity Frank's Red Hot Sauce eller buffalo-saus

Minimal glycemic impact, adds flavor depth hvitløkspulver

Minimal glycemic impact, enhances savory notes løkpulver

No glycemic impact - adjust to taste havsalt

No glycemic impact - adds subtle heat svart pepper

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-buffalo-kylling-fylte-paprika

Optional - adds cheesy flavor with B vitamins, low glycemic impact næringsgjær

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and color vårløk, hvite og lysegrønne deler
tynnskåret

Choose sugar-free version to maintain low glycemic profile melkefri ranch-dressing til
servering

No glycemic impact - adds brightness and nutrients friske urter til servering (persille,
gressløk eller dill)

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 190°C. Smør lett en 23x33 cm ildfast form eller stor ovnssikker stekepanne med matolje eller olje.

Step 2

Forbered paprikaene ved å skjære dem i halve på langs gjennom stilken, fjern deretter alle frø og hvite hinner. Plasser paprikahalvdelene med snittsiden opp i den klargjorte formen, og legg dem tett inntil hverandre.

Step 3

I en stor bolle, bland sammen revet kylling, majones, buffalo-saus, hvitløkspulver, løkpulver, salt og svart pepper. Tilsett næringsgjær hvis du bruker det, sammen med den skivede vårløken. Rør alt sammen til kyllingen er jevnt dekket og blandingen er godt kombinert. Smak og juster krydderet, tilsett mer hot sauce for ekstra styrke eller salt etter behov.

Step 4

Fordel buffalo-kyllingblandingen jevnt mellom de seks paprikahalvdelene, øs den sjenerøst inn i hver kavitet og pakk den forsiktig ned for å fylle helt. Haug eventuelt ekstra fyll på toppen.

Step 5

Dekk formen tett med aluminiumsfolie. Stek i 30 minutter, slik at paprikaene begynner å bli myke og fyllet varmes opp.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-buffalo-kylling-fylte-paprika

Step 6

Fjern folien og fortsett å steke uten dekke i ytterligere 20 minutter, til paprikaene er møre når de stikkes med en gaffel og fyllet bobler med lett brunet kanter.

Step 7

Ta ut av ovnen og la hvile i 5 minutter. Drypp hver fylte paprika sjenerøst med melkefri ranch-dressing, og pynt deretter med ekstra skivede vårløk og friske hakkede urter. Server umiddelbart mens det er varmt.