

Lavglykemisk kylling og sopp i stekepanne med pancetta

En blodsukkervennlig enpanskylling med møre lår, jordiske sopper og sprø pancetta i en lett urtesaus—perfekt for stabil energi.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 4

GL 2.1 / GI 24

Ingredienser

healthy monounsaturated fat, no glycemic impact olivenolje

high protein, moderate fat, zero glycemic impact kyllinglår uten bein og hud

low-carb alternative to wheat flour, GI: 0 manddelmel til bestøving

adds flavor and fat, no glycemic impact pancettakuber

high fiber, very low carb, GI: 10 små champinjoner

moderate GI: 15, used in small amounts store sjalottløk, hakket

minimal carbs, choose low-sodium variety kyllingbuljong, lavt natrium

no glycemic impact, aids digestion hvitvineddik

moderate GI: 48, portion controlled frosne erter

negligible carbs, rich in antioxidants frisk persille, fint hakket

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-kylling-og-sopp-i-stekepanne-med-pancetta

Instruksjoner

Step 1

Tørk kyllinglårene helt med papirhandklær og krydre generøst med salt og svart pepper på begge sider. Bestø lett hver brikke med manddelmel, og ryst av eventuelt overskudd for å sikre at bare et tynt lag gjenstår.

Step 2

Varm 1 spiseskje olivenolje i en stor stekepanne eller stekepanne over medium-høy varme. Når det glitrer, tilsett kyllinglårene og brun i 3-4 minutter per side til de er gyllenbrun og sprø. Fjern til en tallerken og sett til side.

Step 3

I samme panne tilsetter du pancettaen og koker i 2-3 minutter til den begynner å bli sprø og frigjør sitt fett. Tilsett soppene og kok i 5-6 minutter, omrør av og til, til de frigjør fuktigheten og begynner å bli brune. Overfør pancettaen og soppene til tallerkenen med kyllingen.

Step 4

Tilsett den gjenværende spiseskjeen olivenolje til pannen sammen med det hakkede sjalottløket. Reduser varmen til medium og kok i 4-5 minutter, omrør hyppig, til sjalottløket er mykt og gjennomsiktig men ikke brunt.

Step 5

Hell i kyllingbuljongen og hvitvineddiken, og skrap opp eventuelle brune biter fra bunnen av pannen med en treske. Bring til en mild boble og la det småkoke i 1-2 minutter for å konsentrere smakene litt.

Step 6

Returner kyllinglårene, pancettaen og soppene til pannen sammen med eventuelle akkumulerte safter. Reduser varmen til medium-lav, dekk delvis, og småkok i 12-15 minutter til kyllingen er gjennomkokt og når en intern temperatur på 165°F (74°C).

Step 7

Rør inn de frosne ertene og den hakkede persilien. Kok avdekket i 2-3 minutter til ertene er varme og lyse grønne. Smak og juster krydringen med tilleggssalt og pepper om nødvendig.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-kylling-og-sopp-i-stekepanne-med-pancetta

Step 8

Serveres umiddelbart i grunne boller med pansausen øst over toppen. For optimal blodsukkerkontroll, kombiner med en stor porsjon dampet grønne grønnsaker eller en bladgrønn salat spist før hovedretten.