

Middelhavsklassisk Kylling og Smørbeanstuv med Roastede Paprikaer

En blodsukkervennlig engrytewunder som kombinerer magert kyllingkjøtt med fiberrik smørbonner, fargerike paprikaer og aromatisk paprika for stabil energi.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 55 min

Totalt: 65 min

Porsjoner: 4

GL 17.9 / GI 26

Ingredienser

Heart-healthy monounsaturated fat olivelje

Low GI, adds natural sweetness stor løk, hakket

Very low calorie, high fiber selleri stilker, hakket

Low GI, rich in vitamin C gul paprika, frøet og ternet

Low GI, antioxidant-rich rød paprika, frøet og ternet

May help improve insulin sensitivity hvitløkfedd, knust

Adds flavor without sugar paprika

Low GI, rich in lycopene hermetiske hakket tomater

Adds depth without carbs kyllingbuljong, lavt natriuminnhold

GI ~30, excellent fiber source hermetiske smørbonner, drenert og skyllet

logifoodcoach.com/recipes/middelhavsklassisk-kylling-og-smorbeanstuv-med-roastede-paprikaer

Lean protein for blood sugar stability kyllingkjøtt uten skinn, med eller uten bein

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 180°C (160°C vifte/350°F/gassmerke 4). Denne moderate temperaturen vil tillate stuvn å koke sakte og utvikle dype smaker.

Step 2

Varm opp oliveljen i en stor ovnsikker gryte eller Dutch oven over medium varme. Når den skinner, tilsett hakket løk, selleri og begge ternede paprikaer. Sauté i omtrent 5 minutter, rør av og til, til grønnsakene begynner å bli myke og løken blir gjennomsiktig.

Step 3

Tilsett knust hvitløk og paprika til grønnsaksblandingen. Fortsett å koke i ytterligere 3 minutter, rør hyppig for å forhindre at paprikaen brenner. Paprikaen bør bli duftende og dekke grønnsakene jevnt.

Step 4

Hell i hermetiske hakket tomater og kyllingbuljong, rør for å kombinere. Tilsett drenerte og skyllete smørbonner, bland alt sammen grundig. Krydre raust med salt og fersk malt svart pepper etter smak.

Step 5

Bring blandingen til en mild kok over medium-høy varme, reduser deretter til en simring. Legg kyllingkjøttet ned i sausen, og sikre at det er delvis nedsenket men ikke helt dekket. Kyllingen bør ordnes i ett lag hvis mulig.

Step 6

Dekk gryten med et tett lokk og overfør forsiktig til den forvarmet ovnen. Kok i 45 minutter, eller til kyllingen er gjennomkokt og mørt, og når en intern temperatur på 75°C (165°F).

Step 7

Fjern fra ovnen og la hvile i 5 minutter før servering. Stuvnen vil bli litt tykkere når den kjøler seg ned. Server i grunne boller, og sikre at hver porsjon inneholder kylling, bønner og rikelig med den smakfulle grønnsakssausen. Garnish med fersk persille hvis ønsket.