

Lavglykemisk bakt kyllingparmesan

Sprø urtepanert kylling toppet med marinara og smeltet mozzarella – en blodsukkervennlig italiensk klassiker som ikke vil øke blodsukkeret ditt.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 4

GL 11.8 / GI 43

Ingredienser

4 pieces, 4 ounces each benfrie, skinnfrie kyllingbryst

eggehviter

pankomehl

revet parmesanost

tørket basilikum

tørket oregano

hvitløkspulver

løkpulver

natriumredusert marinara-saus

revet lettmelk-mozzarella

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 190°C. Forbered en stor stekepanne ved å spraye den grundig med matspray eller legge den ut med bakepapir for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

Plasser hvert kyllingbryst mellom to ark med plastfolie eller bakepapir. Bruk en kjøttklubbe eller kjevle til forsiktig å banke kyllingen til en jevn tykkelse på 0,5 cm overalt. Dette sikrer jevn steking og skaper en mør tekstur.

Step 3

Sett opp paneringstasjonen din med to grunne boller. I den første bollen, visp eggehviten lett til de er litt skummende. I den andre bollen, bland pankomehl, revet parmesanost, tørket basilikum, tørket oregano, hvitløkspulver og løkpulver, og bland grundig for å fordele urtene jevnt.

Step 4

Arbeid med ett kyllingbryst om gangen, dypp det i eggehviten og la overflødig renne av. Press deretter begge sider fast ned i den krydrede mehlblandingen, og sørg for at en jevn coating fester seg til hele overflaten. Plasser den panerte kyllingen på den forberedte stekepannen, med minst 2,5 cm mellomrom mellom stykkene.

Step 5

Stek kyllingen i den forvarme ovnen i 15 til 20 minutter, eller til coatingen blir gyllen og sprø og den indre temperaturen når 74°C når den sjekkes med et steketermometer satt inn i den tykkeste delen.

Step 6

Ta stekepannen ut av ovnen. Hell omtrent 1 dl natriumredusert marinara-saus over hvert kyllingbryst, og dryss deretter 2 ss revet lettmeik-mozzarella over hvert stykke.

Step 7

Sett stekepannen tilbake i ovnen i ytterligere 3 til 5 minutter, akkurat til mozzarellaen smelter og blir boblende. Server umiddelbart med en stor porsjon ikke-stivelsesholdig grønnsaker eller en frisk grønn salat for optimal blodsukkerregulering.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-bakt-kyllingparmesan