

Lav-glykemisk aprikos-glasert kylling med grønne grønnsaker

Møre kylinglår tilberedt i en naturlig søt aprikossaus med smakfulle noter, servert med fiberrike grønne grønnsaker for balansert blodsukker.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 45 min

Totalt: 55 min

Porsjoner: 4

GL 3.2 / GI 29

Ingredienser

High protein, healthy fats, zero glycemic impact kylinglår uten skinn

Heart-healthy monounsaturated fats, no glycemic impact olivenolje

Low GI (15), adds flavor and prebiotic fiber liten løk, tyntskåret

Negligible glycemic impact, supports insulin sensitivity hvitløksfedd, knust

Medium GI (57), but portion-controlled and fiber-rich hermetiske aprikoser i naturlig juice, avrent og hakket

Zero glycemic impact, adds savory depth saltreduert kylingkraft

Low GI (38), rich in lycopene tomatpuré uten tilsatt salt

Zero glycemic impact, umami flavor enhancer saltreduert soyasaus

Zero glycemic impact, adds tangy complexity dijon- eller grovkornet sennep

Zero glycemic impact, enhances nutrient absorption svart pepper etter smak

Very low GI (15), high fiber slows glucose absorption blandede grønne grønnsaker som grønne bønner

Instruksjoner

Step 1

Sett en stor non-stick kasserolle eller gryte over middels varme og la den varme opp i 1-2 minutter.

Step 2

Tilsett olivenoljen i den oppvarmede gryten, deretter den tyntskårne løken. Stek i 3-4 minutter under omrøring av og til, til løken blir gjennomsiktig og myk.

Step 3

Rør inn den knuste hvitløken og kok i 30 sekunder til den dufter, og pass på at den ikke blir brun eller brenner.

Step 4

Legg kyllinglårerne i gryten og stek i 2-3 minutter per side, snu én gang, til de får en lett gyllen farge på utsiden. Kyllingen trenger ikke være helt gjennomstekt på dette stadiet.

Step 5

Hell i kyllingkraften, tilsett deretter tomatpuré, soyasaus og sennep. Rør alt sammen til tomatpuréen er helt oppløst og sausen er godt blandet.

Step 6

Brett forsiktig inn de hakkede aprikosene (½ kopp totalt, som gir bare 2 spiseskjeer per porsjon for optimal blodsukkerkontroll), og bring blandingen til et forsiktig småkok. Når det småkoker, reduser varmen til lav, dekk til med lokk og kok i 25-30 minutter under omrøring én eller to ganger under kokingen.

Step 7

Mens kyllingen småkoker, damp de blandede grønne grønnsakene i en separat gryte eller dampkurv i 5-7 minutter til de er møre men sprø. Hold dem dekket til for å holde dem varme.

Step 8

I løpet av de siste 5 minuttene av kokingen, fjern lokket fra kyllingen for å la sausen redusere og tykne litt. Smak til med svart pepper.

Step 9

For optimal blodsukkerkontroll, legg de dampede grønne grønnsakene på tallerkenen først og spis noen biter før du legger til aprikoskyllingen på toppen eller ved siden av. Denne grønnsaker-først-tilnærmingen bidrar til å moderere glukoseresponsen.

Step 10

Hell den møre kyllingen og aprikossaussen over eller ved siden av grønnsakene, og sørg for at hver porsjon får rikelig med den smakfulle sausen. Server umiddelbart mens det er varmt.

Step 11

Oppbevar eventuelle rester i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 3 dager. Smakene vil fortsette å utvikle seg, noe som gjør dette til et utmerket måltidsforberedelsesalternativ for blodsukkervennlige lunsjretter.