

Urtegratinert grillet kylling med røkt gul tomatsaus

Mørt grillet kylling dekket med friske urter, toppet med en livlig stekt gul tomatsaus som er naturlig lav i sukker og rik på antioksidanter.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 4

GL 0.8 / GI 20

Ingredienser

Lower acidity than red tomatoes, minimal glycemic impact gule tomater, skrellet, halvert og uten frø

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption ekstra virgin olivenolje

May help improve insulin sensitivity hvitløksfedd, finhakket

Use sparingly; contains natural sugars but adds depth balsamicoeddik

Anti-inflammatory herb, negligible carbs frisk basilikum, hakket

Enhances nutrient absorption nykvernet sort pepper

Lean protein with zero glycemic impact, promotes satiety kyllingbrystfileter uten skinn og ben

Use mineral-rich sea salt if possible salt

Rich in antioxidants, supports blood sugar regulation frisk persille, hakket

Contains compounds that may support glucose metabolism frisk timian, hakket

Instruksjoner

Step 1

Forvarm grillen til høy varme eller sett ovnens grill på høy. Smør grillristene lett med olje eller dekk en grillpanne med aluminiumsfolie og spray med matolje. Plasser kokeflaten 10 til 15 centimeter fra varmekilden for optimal sviing.

Step 2

Legg de halverte gule tomatene med kuttsiden ned på grillen eller kuttsiden opp under grillen. Stek til skallet begynner å svi og få blemmer, omtrent 5 minutter. Stekeprosessen konsentrerer tomatenes naturlige sukker litt, men den totale glykemiske påvirkningen forblir minimal på grunn av det høye vann- og fiberinnholdet. Overfør tomatene til en varmebestandig bolle, dekk tett til med plastfolie og la dem dampe i 10 minutter til skallet løsner og skrelles lett av.

Step 3

Mens tomatene damper, varm opp olivenoljen i en liten panne på middels varme. Tilsett den finhakkede hvitløken og stek forsiktig til den er duftende og myk, omtrent 1 minutt, og pass på at den ikke blir brun. Ta av varmen og sett til side for å kjøle seg litt ned.

Step 4

Fjern skallet fra de dampede tomatene og overfør kjøttet til en blender eller foodprosessor. Tilsett den stekte hvitløken med oljen, balsamicoeddik, 1 spiseskje av den hakkede basilikumen og 1/8 teskje sort pepper. Kjør til sausen når ønsket konsistens - jevn eller litt grovere. Smak til og juster krydderet om nødvendig. Den ferdige sausen vil ha omtrent 0,75 g sukker per porsjon fra balsamicoeddiken, noe som bidrar minimalt til blodsukkerpåvirkningen.

Step 5

Tørk kyllingbrystene med kjøkkenpapir og krydre begge sider med salt og resterende 1/8 teskje sort pepper. I en flat tallerken, bland den hakkede persillen, timianen og resterende 2 spiseskjeer basilikum, og bland godt for å lage en urtebelegg.

Step 6

Press hvert kyllingbryst fast ned i urteblandingen, og dekk alle flatene jevnt og raust. Urtene vil skape en smakfull skorpe som bidrar til å forsegle fuktigheten under steking samtidig som de tilfører null karbohydrater eller glykemisk belastning.

Step 7

Legg de urtegratinerte kyllingbrystene på den forvarmede grillen eller under grillen. Stek i 4 minutter på første side til de er gylne og har grillmerker, vend forsiktig og stek i ytterligere 4 minutter til kjernetemperaturen når 74°C og saften renner klar. Ta av varmen og la hvile i 3 minutter slik at saften kan fordele seg.

Step 8

Overfør hvert kyllingbryst til en oppvarmet tallerken. Hell den varme gule tomatsausen raust over toppen av hver porsjon, bruk omtrent 60 ml saus per porsjon. Server umiddelbart med en side av bladgrønnsaker eller stekte ikke-stivelsesholdige grønnsaker som brokkoli, squash eller blomkål for optimal blodsukkerkontroll og vedvarende energi.