

Lavglykemisk villrisbolle med ovnsbakte rotgrønnsaker og urtepanert kylling

Et næringsrikt måltid i én bolle med villris, ovnsbakte grønnsaker og mager kylling – laget for å holde blodsukkeret stabilt samtidig som det gir god smak.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 55 min

Totalt: 75 min

Porsjoner: 4

GL 12.5 / GI 32

Ingredienser

healthy monounsaturated fat to slow glucose absorption rapsolje, delt

moderate GI when cooked with fat and protein gulrøtter, skåret i skiver

low GI, adds flavor without spiking blood sugar gul løk, terninger

negligible carbs, adds umami and satiety fersk sopp, skåret i skiver

antioxidant-rich herb fersk persille, hakket

GI 45-57, excellent low-glycemic grain choice ukokt villris

omega-3 fats slow glucose absorption valnøtter, hakket

may improve insulin sensitivity friskkvernet sort pepper

provides flavor without added sodium kyllingbuljong uten tilsatt salt

lean protein stabilizes blood sugar kyllingbryst uten bein og skinn

moderate GI, rich in nitrates for circulation rødbeter, terninger

moderate GI, high in fiber and vitamin A gresskar, skrellet og i terninger

negligible carbs, mineral-rich rødbetblader, hakket

may improve insulin sensitivity balsamicoeddik

use unsweetened to minimize sugar impact tørkede tranebær, usøtet

Instruksjoner

Step 1

Sett en stor kasserolle på middels varme og tilsett 1 spiseskje av rapsoljen. Når den skinner, tilsett de skårne gulrøttene, løkterningene, soppen og hakket persille. Stek grønnsakene i 8-10 minutter, rør av og til, til løken blir gjennomsiktig og begynner å få gyllenbrune kanter.

Step 2

Tilsett villrisen, hakkede valnøtter, sort pepper, 0,5 ts havssalt og kyllingbuljong til de stekte grønnsakene. Rør sammen, øk deretter varmen for å bringe blandingen til kokepunktet. Når det koker, reduser varmen til lav, dekk til med et tettsluttende lokk og la det småkoke i 40-45 minutter til villrisen er mør og har absorbert det meste av væsken. Ta av varmen og la det stå tildekket i 5 minutter.

Step 3

Mens risen koker, tilbered urtepaneringen ved å kombinere tørket timian, tørket rosmarin og de resterende 0,25 ts havssalt i en liten bolle. Tørk kyllingbrystene med kjøkkenpapir og gni dem over alt med urteblandingen. Varm opp 1 spiseskje av den resterende rapsoljen i en stor stekepanne på middels høy varme. Legg de krydrede kyllingbrystene i den varme pannen og stek i 5-6 minutter per side til de er gyllenbrune og den indre temperaturen når 75°C. Overfør den kokte kyllingen til et skjærebrett, dekk til med folie og la den hvile i 5 minutter før du skjærer den i skiver.

Step 4

Bruk den samme stekepannen med den smaksrike kyllingsaften, tilsett den resterende 1 spiseskje rapsolje sammen med rødbetterningene og gresskarternene. Kok på middels varme i 15-20 minutter, rør hver 3-4 minutt, til gresskarbitene får karamelliserte kanter og begge grønnsakene er møre når du stikker med en gaffel. Det naturlige sukkeret vil skape en vakker glasur på pannebunnen.

Step 5

Tilsett de hakkede rødbetbladene, balsamicoeddiken og de usøtede tørkede tranebærene til de ovnsbakte grønnsakene. Rør i 1-2 minutter til bladene visner og blir møre. Tilsett den kokte villrisblandingen i pannen og bland alt forsiktig sammen, skrap opp de karamelliserte bitene fra bunnen for å inkorporere disse smakene gjennom hele retten.

Step 6

Fordel grønnsaks- og risblandingen jevnt mellom fire boller, omtrent 1,5 kopp per porsjon. Skjær de hvile kyllingbrystene på skrå i halv tomme strimler og legg dem over hver bolle, fordel omtrent 170 gram kylling per porsjon. For optimal blodsukkerregulering, spis kyllingen og grønnsakene først, avslutt deretter med villrisen. Server umiddelbart mens det er varmt.