

Marokkansk krydret kylling med kremete søtpotetmos

Aromatisk ras el hanout-kylling kombinert med silkemyk søtpotetmos skaper et blodsukkervennlig komfortmåltid som er både tilfredsstillende og nærende.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 4

GL 32.5 / GI 40

Ingredienser

Low GI (44-61), rich in fiber and resistant starch søtpoteter, skalett og kuttet i terninger

Zero glycemic impact, anti-inflammatory properties ras el hanout krydderblandning

Pure protein, helps stabilize blood sugar skinless, benløs kyllingbryst

Healthy fats slow glucose absorption ekstra virgin olivolje

Low GI, contains chromium for blood sugar regulation gul løk, tynnskåret

May improve insulin sensitivity hvitløkfedd, knust

Choose unsweetened varieties lavnatrium kyllingbuljong

Use sparingly; GI 55-58, can reduce to 1 tsp rå honning

Acidic foods lower glycemic response fersk sitronsaft

Healthy fats, zero glycemic impact grønne oliven, steinfritt

logifoodcoach.com/recipes/marokkansk-krydret-kylling-med-kremete-sotpotetmos

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar ferske koriander blader, hakket

Instruksjoner

Step 1

Plasser de kuttet søtpotetene i en stor gryte og dekk med kaldt saltet vann. Bring til kokepunkt over høy varme, reduser deretter til medium-høy og kok i 15 minutter til potetene er gaffelzarte og lett gjennomboret.

Step 2

Mens potetene koker, kombiner ras el hanout med en klype sjøsalt og nykvernet svart pepper i en liten bolle. Pat kyllingbryste tørre med papirhåndklær, deretter gni krydderblandingen jevnt over alle sider av hvert bryst.

Step 3

Varm 1 spiseskje olivolje i en stor stekepanne eller wok over medium-høy varme. Når den skimrer, tilsett de krydrete kyllingbryste og stek i 3 minutter på hver side til gyllenbrun og aromatisk. Kyllingen vil ikke være fullstendig kokt ennå. Overfør kyllingen til en tallerken og sett til side.

Step 4

I samme panne, tilsett den tynnskårne løken og kok i 5 minutter, rør av og til, til den er myk og gjennomsiktig. Tilsett den knuste hvitløken og kok i ytterligere 30 sekunder til den er aromatisk. Hell i kyllingbuljongen, honningen og sitronsaften, rør for å kombinere og skrap opp eventuelle brune biter fra bunnen av pannen.

Step 5

Returner de stekte kyllingbryste til pannen sammen med eventuelle akkumulerte safter. Tilsett de grønne olivene, reduser deretter varmen til medium-lav. Simrer udekkede i 10 minutter, vend kyllingen en gang halvveis gjennom, til sausen reduseres til en sirupaktig konsistens og kyllingen når en intern temperatur på 165°F (74°C).

Step 6

Dren de kokte søtpotetene grundig og returner dem til gryten. Tilsett den gjenværende 1 spiseskje olivolje og mos til glatt og kremete. Smak til med salt og pepper. For en enda kremere tekstur, kan du tilsette en splash av kokevannet hvis nødvendig.

Step 7

Fjern kyllingen fra pannen og la den hvile i 2 minutter, deretter skjær hvert bryst tykt på diagonalen. Rør den hakkete koriander gjennom den varme sausen i pannen.

Step 8

For å servere, del søtpotetmosen mellom fire tallerkener. Topp hver porsjon med skåret kylling, deretter skje den grønne oliven- og koriandersausen rikelig over toppen. For optimal blodsukkerkontroll, vurder å servere med en side av dampet grønnsaker eller en sprø salat, og spis grønnsakene først før hovedretten.