

Krydret marokkansk kyllingfilet med sitrus- og gulrotsalat

Aromatisk kanel-krydret kyllingfilet med pinjekjernefyll kombinert med en frisk appelsin-gulrotsalat—et blodsukkervennlig middelhavsmåltid.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 40 min

Totalt: 60 min

Porsjoner: 4

GL 10.0 / GI 33

Ingredienser

Divided use - helps regulate blood sugar malt kanel

malt kummel

malt koriander

Healthy monounsaturated fat ekstra virgin olivenolje

High in fiber and quercetin gul løk, tynt skåret

Protein and healthy fats slow glucose absorption pinjekjerner

Natural sweetness, portion-controlled rosiner

Vitamin C aids glucose metabolism fersk sitronjuice

Quality protein for sustained energy benfritt kyllingfilet

Soluble fiber moderates blood sugar gulrøtter, grovt raspt

logifoodcoach.com/recipes/krydret-marokkansk-kyllingfilet-med-sitrus-og-gulrotsalat

Whole fruit with fiber intact ferske appelsiner

Non-starchy vegetables, unlimited blandet salatblader og fersk koriander

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 190°C (375°F/gassmerke 5). I en liten bolle, kombiner 1 teskje kanel med kummel og malt koriander, bland grundig for å lage krydderblandingen. Sett til side halvparten av denne blandingen til senere bruk.

Step 2

Varm olivenoljen i en stor stekepanne over medium varme. Tilsett den tynt skårne løken og stekt i 3-4 minutter til den er myk og lett gyllen. Tilsett pinjekjernene og fortsett å koke i ytterligere 2 minutter, rør hyppig, til nøttene er duftende og lett ristet.

Step 3

Rør halvparten av krydderblandingen inn i løken og pinjekjernene, tilsett deretter rosinene og juicen fra halve sitronen. Kok i 1 minutt for å la smakene smelte sammen, fjern deretter fra varmen og la fyllet avkjøles litt.

Step 4

Legg hver kyllingfilet flatt på en ren arbeidsflate. Plasser omtrent 1-2 spiseskjeer av den varme fyllblanding i midten av hver filet. Brett kyllingkjøttet over for å lukke fyllet helt, sikre deretter med 2-3 tannstikker eller tandstikker. Ordne de fylte filetene i en ikke-stikkende stekepanne med tannstikkene vendt ned.

Step 5

Dryss den gjenværende sitronjuicen over kyllingbitene, sprinkle deretter jevnt med den reserverte krydderblandingen. Stekt i forvarmede ovnen i 30-35 minutter til kyllingen er gjennomstekt, gyllenbrun, og når en intern temperatur på 75°C (165°F).

Step 6

Mens kyllingen steker, forbered salaten. Plasser de raspt gulrøttene i en stor miksebolle. Bruk en skarp kniv, fjern forsiktig all skallet og hvit marv fra appelsinene. Arbeid over bollen for å fange juicen, kutt mellom membranene for å frigjøre appelsinsegmentene, og la dem falle ned i gulrøttene.

Step 7

Tilsett den gjenværende 1 teskje kanel til gulrotblandingen sammen med fersk malt svart pepper etter smak. Bland alt sammen forsiktig til det er godt kombinert. Den naturlige appelsinsjuicen vil skape en lett dressing.

Step 8

For å servere, ordne en seng med blandet salatblader på hver av 4 tallerkener. Topp med sjenerøse porsjoner av gulrot-appelsinssalaten og sprinkle med ferske korianderblade. Fjern tannstikkene fra kyllingfiletene og plasser 2 biter ved siden av hver salat. Serveres umiddelbart mens kyllingen er varm og salaten er sprø.