

# Lavglykemisk kyllingbryst med pizzatopping

Saftig sommerfuglskåret kyllingbryst toppet med en rik tomat- og urtesaus og smeltet ost – alle pizzasmakene du elsker uten blodsukkerspranget.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 35 min

Totalt: 50 min

Porsjoner: 1

GL 3.8 / GI 20

## Ingredienser

½ liten rødløk, finhakket

½ rød paprika, rensset for frø og hakket

1 liten fedd hvitløk, presset

Lavkalori matspray

2 klasemodne tomater, hakket

1 ss hakkede tomater på boks

1 ts tomatpuré

1 ts tørket oregano

1 kyllingbryst uten skinn og bein

40 g lettost Cheddar, revet

[logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-kyllingbryst-med-pizzatopping](https://logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-kyllingbryst-med-pizzatopping)

1 cherrytomat, halvert

---

1 ts finhakket frisk basilikum

## Instruksjoner

---

### Step 1

Varm opp en liten teflon-kasserolle på middels varme og spray lett med matspray. Tilsett den finhakkede rødløken, rød paprika og presset hvitløk. Stek i 4-5 minutter under omrøring av og til, til grønnsakene blir myke og dufter godt.

### Step 2

Rør inn de hakkede ferske tomatene, hermetiske tomater, tomatpuré og tørket oregano. Skru ned varmen til lav og la sausen småkoke forsiktig i 5 minutter slik at smakene blander seg. Ta av varmen og sett til side.

### Step 3

Forvarm ovnen til 220°C (200°C varmluft/gassmerkering 7). Legg kyllingbrystet på et rent skjærebrett og skjær det forsiktig vannrett gjennom midten, men stopp like før du skjærer helt igjennom. Åpne kyllingen som en bok for å lage en sommerfuglform, noe som sikrer jevn steking.

### Step 4

Spray en teflon-stekepanne med matspray og sett på middels varme. Når pannen er varm, legg i det sommerfuglformede kyllingbrystet og stek i 3-4 minutter per side til det er gyllent. Dette stekettrinnet holder på fuktigheten og gir smak.

### Step 5

Overfør den brunte kyllingen til en teflon-stekeplate og sett i den forvarmet ovnen. Stek i 15-20 minutter til kyllingen er gjennomstekt uten rosa kjøtt. For å teste om den er ferdig, stikk et grillspyd inn i den tykkeste delen – saften skal være klar.

### Step 6

Ta kyllingen ut av ovnen og smør rikelig med den tilberedte tomat-grønnsakssausen over toppen. Dryss den revne lettosten jevnt over overflaten, og legg deretter den halverte cherrytomaten på toppen som pynt.

### Step 7

Sett kyllingen med topping tilbake i ovnen i ytterligere 5 minutter, akkurat til osten smelter og begynner å boble. Pass nøye på for å unngå at den blir for brun.

### Step 8

Ta ut av ovnen, dryss over friskhakket basilikum og server umiddelbart. For optimal blodsukker-kontroll, server med en stor grønn salat som spises først, etterfulgt av kyllingen, og om ønskelig en liten porsjon (100 g) ovnsbakte potetbåter med skall på som spises til slutt.