

Stekt kylling med sellerirotchips og hvitløksgrønnsaker

Mørt stekt kylling servert med sprø sellerirotchips med lavt GI og næringsrik svart kål – en blodsukkersvennlig vri på klassisk søndagsmiddag.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 95 min

Totalt: 115 min

Porsjoner: 6

GL 17.9 / GI 45

Ingredienser

Skinless preparation reduces saturated fat 1,5 kg hel kylling

Low GI citrus, adds flavor without sugar 1 sitron, til hulrommet

GI ~35, excellent low-glycemic potato alternative 1 kg kålrot, skrelt og skåret i pommes frites

Minimal fat for roasting Lavkalori matspray

Fresh herb, negligible glycemic impact Liten pose fersk estragon, finhakket

Lower GI than onions, adds depth 4-6 sjalottløk, finhakket

No added sugar, supports metabolism 2 strøkne ts dijonnenep

Acidic component helps lower meal GI Saft av 2 sitroner

Concentrated citrus oils, no sugar Ubehandlet skall av 1 sitron

May help regulate blood sugar 1 stor hvitløksfedd, fintskåret

logifoodcoach.com/recipes/stekt-kylling-med-sellerirotchips-og-hvitloksgronnsaker

GI <15, high fiber dark leafy green 250 g svart kål, strimlet

Spice with potential insulin-sensitizing properties Svart pepper, etter smak

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C (180°C varmluft). Tørk hele kyllingen med kjøkkenpapir og legg den på en stor stekebrett med non-stick belegg. Putt hele sitronen inn i kyllingens hulrom for å gi fuktighet og sitrus smak under steking. Krydre utsiden med svart pepper hvis ønskelig.

Step 2

Sett kyllingen i den forvarme ovnen og stek i omtrent 1 time, eller til kjernetemperaturen når 75°C og saften renner klar når du stikker et steketermometer inn i den tykkeste delen av låret. Skinnet vil bli gyllent og sprøtt under steking.

Step 3

Mens kyllingen steker, gjør i stand knollselleri ved å skrelle og kutte den i pommes frites-form, omtrent 1 cm tykke. Fordel dem i ett enkelt lag på en separat stor stekebrett med non-stick belegg, og pass på at de ikke overlapper. Spray lett med lavkalori matspray. Etter at kyllingen har stekt i 30 minutter, sett knollselleri-brettet inn i ovnen på en lavere rist.

Step 4

Når kyllingen er ferdigstekt, ta den ut av ovnen, dekk løst med aluminiumsfolie, og la den hvile i 10-15 minutter. Dette lar saften fordele seg gjennom kjøttet. I mellomtiden, snu knollselleri-friesene og sett dem tilbake i ovnen i ytterligere 15-20 minutter til de er gyllenbrune og møre med sprø kanter.

Step 5

Lag estragon-sitron-dressing ved å blande den finkuttede estragon, hakket sjalottløk, Dijon-sennep, sitronsaft og sitronskall i en liten bolle. Tilsett 1-2 spiseskjeer vann for å få en konsistens som kan helles, og smak til med rikelig svart pepper. Sett halvparten av dressing til side i en dekket beholder i kjøleskapet til et annet måltid.

Step 6

Varm opp en stor stekepanne med non-stick belegg på middels høy varme og spray med matspray. Tilsett den skivede hvitløken og stek i 30-60 sekunder til den dufter og er akkurat gyllen. Tilsett den strimmede svartkalén, smak til med svart pepper, og tilsett en skvett vann (omtrent 2 spiseskjeer). Wok-stek i 4-5 minutter til grønnsakene er møre, men fortsatt livlige i fargen.

Step 7

Fjern og kast kyllingskinn og synlige fettavleiringer for å redusere innholdet av mettet fett. Skjær kyllingen i serveringsporsjoner ved å skjære brystkjøttet i skiver og dele lår og overlår. Legg porsjoner med kylling, knollselleri-fries og hvitløks-svartkål på hver tallerken. Dryss over estragon-sitron-dressing og avslutt med en vri av svart pepper.

Step 8

For optimal blodsukkerkontroll, oppmuntre gjestene til å spise svartkålen og knollselleri-friesene først, etterfulgt av kyllingen. Denne spisesekvensen bidrar til å bremse glukoseopptak. Måltidet gir langvarig energi med minimal glykemisk påvirkning, noe som gjør det ideelt til lunsj eller middag.