

Urtestekt kylling med rotgrønnsaker med lavt glykemisk indeks

Saftig stekt kylling kombinert med fiberrike grønnsaker gir et blodsukkersvennlig måltid som er både mettende og næringsrikt for diabeteskontroll.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 90 min

Totalt: 105 min

Porsjoner: 4

GL 10.9 / GI 43

Ingredienser

approximately 1.2kg, provides lean protein to stabilize blood sugar hel kylling

heart-healthy monounsaturated fat, slows carbohydrate absorption olivenolje til kylling

aromatic herb with antioxidant properties tørket timian

to taste for seasoning havsalt og sort pepper

halved, adds flavor and vitamin C without affecting blood sugar sitron

moderate GI (63), rich in fiber and beta-carotene søtpotet, skrellet og hakket

low GI (39), excellent source of fiber and vitamin A gulrøtter, skrellet og hakket

low GI (10), adds flavor and prebiotic fiber stor løk, kuttet i båter

low GI (75 for some varieties), high in fiber when roasted gresskar, hakket

enhances nutrient absorption and provides healthy fats olivenolje til grønnsaker

logifoodcoach.com/recipes/urtestekt-kylling-med-rotgrønnsaker-med-lavt-glykemisk-indeks

low GI (48), contains resistant starch and plant protein frosne erter

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 180°C (350°F) varmluft. Klargjør en stor stekeform med non-stick belegg eller dekk en vanlig stekeform med bakepapir.

Step 2

Ta kyllingen ut av emballasjen og tørk den helt tørr med kjøkkenpapir, inkludert hulrommet. Plasser kyllingen med brystsidene opp i den klargjorte stekeformen.

Step 3

Drypp én spiseskje olivenolje over kyllingen og gni den inn i skinnet. Krydre rikelig med tørket timian, havsalt og nymalt sort pepper. Klem sitronhalvdelen litt for å frigjøre oljer, og stikk deretter begge halvdelene inn i kyllingehulrommet for aromatisk smak.

Step 4

I en stor bolle, bland den hakkede søtpoteten, gulrøttene, løkbåtene og gresskarbitene. Drypp over den resterende spiseskjeen olivenolje og bland til alt er jevnt dekket. Krydre lett med salt og pepper. Fordel grønnsakene rundt kyllingen i ett enkelt lag for jevn steking.

Step 5

Dekk hele stekeformen løst med aluminiumsfolie, og lag et telt for å fange fuktighet. Stek i 60 minutter, og ta ut formen halvveis for å øse kyllingens egen saft over den med en skje eller øser.

Step 6

Etter 60 minutter, fjern forsiktig folien og kast den. Sett formen tilbake i ovnen og fortsett å steke uten dekke i ytterligere 30 minutter, til kyllingskinn er gyllent brunt og sprøtt, og grønnsakene er møre og karamelliserte. Kyllingen er ferdig når et steketermometer satt inn i den tykkeste delen av låret viser 75°C (165°F), eller når saften renner klar.

Step 7

Ta ut av ovnen og dekk kyllingen løst med folie. La den hvile i 10 minutter før du skjærer den opp – dette fordeler saftene for mer mørt, smakfullt kjøtt.

Step 8

Mens kyllingen hviler, damp eller kok de frosne ertene i henhold til pakkens anvisninger, omtrent 3-4 minutter til de er møre, men fortsatt lysegrønne. Hell av vannet godt.

Step 9

Skjær kyllingen i porsjoner, og fjern skinnet om ønsket for lavere innhold av mettet fett. Server hver porsjon med en god porsjon stekte grønnsaker (sørg for at hver porsjon inneholder omtrent 50g søtpotet, 75g gulrøtter, 75g gresskar og løk etter smak) og dampede ertes. For optimal blodsukkerregulering, spis grønnsakene først eller samtidig med proteinet.