

Kurczak pieczony z ziołami i redukcją balsamiczną

Soczyście pieczony kurczak nasycony aromatycznymi ziołami i doprawiony cierpką glazurą balsamiczną — bogaty w białko posiłek o niskim indeksie glikemicznym, który nie podniesie poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 80 min

Razem: 95 min

Porcje: 8

GL 0.6 / GI 29

Składniki

about 4 pounds cały kurczak

or 1 teaspoon dried rosemary świeży rozmaryn

ząbek czosnku

oliwa z oliwek

świeżo mielony czarny pieprz

for cavity and garnish gałązki świeżego rozmarynu

ocet balsamiczny

brązowy cukier

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Podczas gdy piekarnik się nagrzewa, przygotuj miejsce pracy z deską do krojenia, ostrym nożem i brytfanną do pieczenia.

Step 2

Drobno posiekaj łyżkę świeżych liści rozmarynu razem z ząbkiem czosnku, aż otrzymasz aromatyczną pastę ziołową. To uwalnia olejki eteryczne, które nadadzą kurczakowi smak od środka.

Step 3

Dokładnie osusz kurczaka ręcznikami papierowymi. Ostrożnie wsuń palce pod skórę piersi i ud, aby oddzielić ją od mięsa, tworząc kieszonki. Natrzyj oliwą z oliwek bezpośrednio odsłonięte mięso, a następnie równomiernie wmasuj mieszankę rozmarynu i czosnku w natłuszczone obszary. Dopraw czarnym pieprzem.

Step 4

Włóż 2 gałązki świeżego rozmarynu do wnętrza kurczaka dla aromatycznego smaku podczas pieczenia. Zwiąż nogi razem sznurkiem kuchennym i podwiń końcówki skrzydeł pod ciało, aby zapewnić równomierne pieczenie i profesjonalną prezentację.

Step 5

Umieść przygotowanego kurczaka piersiami do góry w brytfannie. Piecz przez 80-90 minut (20-25 minut na funt), polewając co 20 minut zgromadzonymi sokami z patelni. Kurczak jest gotowy, gdy termometr natychmiastowego odczytu włożony w najgrubszą część uda pokazuje 75°C, a soki są klarowne.

Step 6

Podczas gdy kurczak odpoczywa po pieczeniu, przygotuj redukcję balsamiczną. Połącz ocet balsamiczny i brązowy cukier w małym rondlu na średnio-niskim ogniu. Podgrzewaj delikatnie, mieszając, aż cukier całkowicie się rozpuści — około 2-3 minuty. Nie pozwól, aby się zagotowało, ponieważ to zachowuje złożone nuty smakowe.

Step 7

Przenieś pieczonego kurczaka na deskę do krojenia i pozwól odpocząć przez 10 minut. Pokrój na porcje, usuwając i wyrzucając skórę, aby zmniejszyć zawartość tłuszczów nasyconych, zachowując nasycone ziołami mięso pod spodem.

Step 8

Ułóż pokrojone kawałki kurczaka na półmisku do serwowania. Skrop ciepłą redukcją balsamiczną, udekoruj pozostałymi gałązkami świeżego rozmarynu i podawaj natychmiast z warzywami niskoskrobiowymi dla kompletnego posiłku o niskim indeksie glikemicznym.