

Papryki faszerowane kurczakiem w sosie buffalo o niskim indeksie glikemicznym

Papryki wypełnione pikantnym kurczakiem w sosie buffalo, bogate w białko i polane wegańskim sosem ranch. Kolacja przyjazna dla poziomu cukru we krwi, która jest sycąca i pyszna!

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 50 min

Razem: 65 min

Porcje: 6

GL 1.4 / GI 26

Składniki

Low GI (40) - excellent non-starchy vegetable base duże papryki, dowolny kolor, przekrojone wzdłuż na połówki i oczyszczone z pestek

High protein, zero glycemic impact - use rotisserie chicken for convenience ugotowany rozdrobniony kurczak

Healthy fats slow glucose absorption - choose avocado oil mayo for best quality majonez

Zero glycemic impact - capsaicin may improve insulin sensitivity sos Frank's Red Hot lub sos buffalo

Minimal glycemic impact, adds flavor depth czosnek w proszku

Minimal glycemic impact, enhances savory notes cebula w proszku

No glycemic impact - adjust to taste sól koszerne

No glycemic impact - adds subtle heat czarny pieprz

logifoodcoach.com/recipes/papryki-faszerowane-kurczakiem-w-sosie-buffalo-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Optional - adds cheesy flavor with B vitamins, low glycemic impact płatki drożdżowe

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and color zielona cebulka, białe i jasnozielone części pokrojone w cienkie plasterki

Choose sugar-free version to maintain low glycemic profile wegański sos ranch do podania

No glycemic impact - adds brightness and nutrients świeże zioła do podania (natka pietruszki, szczypiorek lub koperek)

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Lekko natłuść naczynie żaroodporne o wymiarach 23x33 cm lub dużą patelnię żaroodporną sprayem do pieczenia lub olejem.

Step 2

Przygotuj papryki, przekrawając je wzdłuż na połówki przez szypułkę, następnie usuń wszystkie pestki i białe błonki. Ułóż połówki papryki stroną przekrojoną do góry w przygotowanym naczyniu, układając je blisko siebie.

Step 3

W dużej misce połącz rozdrobniony kurczak, majonez, sos buffalo, czosnek w proszku, cebulę w proszku, sól i czarny pieprz. Dodaj płatki drożdżowe, jeśli używasz, wraz z pokrojoną zieloną cebulką. Wymieszaj wszystko razem, aż kurczak będzie równomiernie pokryty, a masa dobrze połączona. Spróbuj i dopraw do smaku, dodając więcej sosu pikantnego dla dodatkowej ostrości lub soli według potrzeb.

Step 4

Podziel masę z kurczaka w sosie buffalo równomiernie między sześć połówek papryki, nakładając ją hojnie do każdego wnętrza i delikatnie ubijając, aby całkowicie wypełnić. Nałóż nadmiar nadzienia na wierzch.

Step 5

Szczelnie przykryj naczynie folią aluminiową. Piecz przez 30 minut, pozwalając papryce zacząć mięknąć, a nadzieniu się rozgrzać.

logifoodcoach.com/recipes/papryki-faszerowane-kurczakiem-w-sosie-buffalo-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Step 6

Zdejmij folię i kontynuuj pieczenie bez przykrycia przez kolejne 20 minut, aż papryka będzie miękka po przekłuciu widelcem, a nadzienie będzie bulgotać z lekko zrumienionymi brzegami.

Step 7

Wyjmij z piekarnika i odstaw na 5 minut. Polej każdą faszerowaną paprykę hojnie wegańskim sosem ranch, następnie udekoruj dodatkową pokrojoną zieloną cebulką i świeżo posiekanymi ziołami. Podawaj natychmiast, gdy jest gorące.