

# Papryki faszerowane kurczakiem w sosie buffalo o niskim indeksie glikemicznym

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

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 50 min

Razem: 65 min

Porcje: 6

GL 1.4 / GI 26

## Składniki

**Low GI vegetable (GI: 40), excellent for blood sugar control** duże papryki, dowolnego koloru, przekrojone wzdłuż na połówki i oczyszczone z pestek

**High protein, zero glycemic impact, promotes satiety** ugotowany rozdrobniony kurczak

**Healthy fats slow glucose absorption, choose avocado oil-based for best quality** majonez

**Minimal carbs, capsaicin may improve insulin sensitivity** sos Frank's Red Hot lub sos buffalo

**Negligible glycemic impact, adds flavor without sugar** czosnek w proszku

**Minimal carbs, enhances savory flavor** cebula w proszku

**No glycemic impact, essential for flavor balance** sól koszerne

**Zero glycemic impact, aids digestion** czarny pieprz

[logifoodcoach.com/recipes/papryki-faszerowane-kurczakiem-w-sosie-buffalo-o-niskim-indeksie-glikemicznym](https://logifoodcoach.com/recipes/papryki-faszerowane-kurczakiem-w-sosie-buffalo-o-niskim-indeksie-glikemicznym)

**Low-carb, adds umami and B-vitamins without affecting blood sugar** płatki drożdżowe

---

**Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and nutrients** zielona cebulka, białe i jasnozielone części cienko pokrojone, plus więcej do dekoracji

---

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

---

**Zero glycemic impact, adds freshness and antioxidants** świeże zioła do podania (natka pietruszki, szczypiorek lub koperek)

---

## Instrukcje

---

### Step 1

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Lekko natłuść duże naczynie żaroodporne lub patelnię nadającą się do piekarnika sprayem do pieczenia lub cienką warstwą oleju.

### Step 2

Przygotuj papryki, przekrawając je wzdłuż na połówki przez szypułkę. Usuń wszystkie pestki i białe błonki. Ułóż połówki papryki stroną ciętą do góry w przygotowanym naczyniu, układając je blisko siebie, aby podparły się nawzajem podczas pieczenia.

### 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, i wmieszaj pokrojoną zieloną cebulkę. Wymieszaj wszystko dokładnie, aż kurczak będzie równomiernie pokryty, a masa dobrze połączona. Spróbuj i dopraw do smaku, dodając więcej sosu ostrego dla dodatkowej pikantności lub soli, aby wzmocnić smak.

### Step 4

Podziel masę z kurczaka buffalo równomiernie między sześć poówek papryki, używając około  $\frac{2}{3}$  do  $\frac{3}{4}$  szklanki nadzienia na papryczkę. Ubij nadzienie mocno w każdej papryce, układając je lekko kopczykiem na górze dla hojnych porcji.

### Step 5

---

Przykryj naczynie szczelnie folią aluminiową. Piecz przez 30 minut, aby papryki zaczęły mięknać, a smaki się połączyły.

### Step 6

Zdejmij folię i kontynuuj pieczenie bez przykrycia przez kolejne 20 minut, aż papryki będą miękkie po przekłuciu widelcem, a nadzienie będzie bulgotać na brzegach z lekko zbrązowiałymi plamkami na górze.

### Step 7

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

### Step 8

**WSKAZÓWKA GLIKEMICZNA:** Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi podawaj te faszerowane papryki z dużą mieszanką zieloną sałatką z winogretką na bazie oliwy z oliwek. Zjedz najpierw sałatkę, aby zmaksymalizować korzyści z błonnika i spowolnić wchłanianie glukozy z posiłku. Zawsze sprawdzaj etykiety sosów ostrych, aby upewnić się, że nie zawierają dodanych cukrów, ponieważ niektóre marki komercyjne zawierają 1-2g cukru na porcję, co może wpłynąć na glukozę we krwi.