

Patelnia z kurczakiem i grzybami o niskim indeksie glikemicznym z pancetą

Jednoplanowe danie z kurczaka przyjazne dla poziomu cukru we krwi, z czułymi udami, ziemnistymi grzybami i chrupiącą pancetą w lekkim sosie ziołowym—idealne do utrzymania stabilnego poziomu energii.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 40 min

Porcje: 4

GL 2.1 / GI 24

Składniki

healthy monounsaturated fat, no glycemic impact oliwa z oliwek

high protein, moderate fat, zero glycemic impact udzie kurczaka bez kości i skóry

low-carb alternative to wheat flour, GI: 0 mąka migdałowa do oproszenia

adds flavor and fat, no glycemic impact kostki pancetty

high fiber, very low carb, GI: 10 małe grzyby champignon

moderate GI: 15, used in small amounts duże szalotki, posiekane

minimal carbs, choose low-sodium variety bulion drobiowy, niskosolny

no glycemic impact, aids digestion ocet z białego wina

moderate GI: 48, portion controlled mrożony groszek

logifoodcoach.com/recipes/patelnia-z-kurczakiem-i-grzybami-o-niskim-indeksie-glikemicznym-z-pancetta

negligible carbs, rich in antioxidants świeża pietruszka, drobno posiekana

Instrukcje

Step 1

Osusz udzie kurczaka całkowicie papierowym ręcznikiem i obficie dopraw solą i czarnym pieprzem z obu stron. Lekko oprosz każdy kawałek mąką migdałową, strząsając nadmiar, aby zapewnić tylko cienką warstwę.

Step 2

Rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek w dużej patelni na średnio-wysokim ogniu. Gdy będzie błyszcząca, dodaj udzie kurczaka i rumianuj przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złote i chrupiące. Przenieś na talerz i odłóż na bok.

Step 3

W tej samej patelni dodaj pancettę i gotuj przez 2-3 minuty, aż zacznie się chrupać i uwalniać tłuszcz. Dodaj grzyby i gotuj przez 5-6 minut, od czasu do czasu mieszając, aż uwolnią wilgoć i zaczną się rumienić. Przenieś pancettę i grzyby na talerz z kurczakiem.

Step 4

Dodaj pozostałą łyżkę oliwy z oliwek do patelni wraz z posiekanymi szalotkami. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj przez 4-5 minut, często mieszając, aż szalotki będą miękkie i przezroczyste, ale nie zrumienione.

Step 5

Wlej bulion drobiowy i ocet z białego wina, skrobiąc drewnianą łyżką wszelkie przypalane kawałki ze dna patelni. Doprowadź do delikatnego wrzenia i gotuj przez 1-2 minuty, aby lekko skoncentrować smaki.

Step 6

Wróć udzie kurczaka, pancettę i grzyby do patelni wraz z wszelkimi nagromadzonymi sokami. Zmniejsz ogień do średnio-niskiego, przykryj częściowo i gotuj przez 12-15 minut, aż kurczak będzie gotowany i osiągnie wewnętrzną temperaturę 74°C (165°F).

Step 7

Wymieszaj mrożony groszek i posiekaną pietruszką. Gotuj bez przykrycia przez 2-3 minuty więcej, aż groszek będzie rozgrzany i jasno zielony. Spróbuj i dostosuj doprawę dodatkową solą i pieprzem, jeśli potrzeba.

Step 8

Podawaj natychmiast w płytkich miskach z sosem z patelni polany na wierzchu. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi, podawaj z dużą porcją gotowanego zielonego warzywa lub sałaty liściowej zjedzonej przed głównym daniem.