

Śródziemnomorski gulasz z kurczakiem i fasolą masłową z pieczonymi paprykami

Jednogarnkowy przepis przyjazny dla poziomu cukru we krwi, łączący chude udka z kurczaka z bogatą w błonnik fasolą masłową, kolorowymi paprykami i aromatyczną papryką dla stabilnej energii.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 55 min

Razem: 65 min

Porcje: 4

GL 17.9 / GI 26

Składniki

Heart-healthy monounsaturated fat oliwa z oliwek

Low GI, adds natural sweetness duża cebula, posiekana

Very low calorie, high fiber łodygi selera, posiekane

Low GI, rich in vitamin C żółta papryka, oczyszczona z nasion i pokrojona w kosteczkę

Low GI, antioxidant-rich czerwona papryka, oczyszczona z nasion i pokrojona w kosteczkę

May help improve insulin sensitivity ząbek czosnku, rozkruszony

Adds flavor without sugar papryka

Low GI, rich in lycopene pomidory konserwowe posiekane

Adds depth without carbs bulion z kurczaka, niskosodowy

logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorski-gulasz-z-kurczakiem-i-fasola-maslowa-z-pieczonymi-paprykami

GI ~30, excellent fiber source fasola masłowa z puszki, odcedzona i splukana

Lean protein for blood sugar stability udka z kurczaka bez skóry, z kością lub bez kości

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 180°C (160°C z termoobiegiem/350°F/gaz 4). Ta umiarkowana temperatura pozwoli gulaszowi gotować się delikatnie i rozwinąć głębokie smaki.

Step 2

Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym naczyniu żaroodpornym lub holenderskim garnku na średnim ogniu. Gdy będzie błyszcząca, dodaj posiekaną cebulę, seler i obie pokrojone papryki. Smaż przez około 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zaczną mięknąć, a cebula stanie się przezroczysta.

Step 3

Dodaj rozkruszony czosnek i paprykę do mieszanki warzyw. Kontynuuj gotowanie przez kolejne 3 minuty, często mieszając, aby zapobiec spaleniu się papryki. Papryka powinna stać się aromatyczna i równomiernie pokryć warzywa.

Step 4

Wlej konserwowe pomidory posiekane i bulion z kurczaka, mieszając, aby połączyć. Dodaj odcedzaną i splukaną fasolę masłową, dokładnie mieszając wszystko razem. Dopraw hojnie solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem do smaku.

Step 5

Doprowadź mieszankę do łagodnego wrzenia na średnio-wysokim ogniu, a następnie zmniejsz do gotowania na wolnym ogniu. Umieść udka z kurczaka w sosie, upewniając się, że są częściowo zanurzone, ale nie całkowicie przykryte. Kurczak powinien być ułożony w jednej warstwie, jeśli to możliwe.

Step 6

Przykryj naczynie żaroodporne szczelnie dopasowaną pokrywką i ostrożnie przenieś do rozgrzanego piekarnika. Gotuj przez 45 minut, lub aż kurczak będzie gotowany i miękki, osiągając wewnętrzną temperaturę 75°C (165°F).

Step 7

Wyjmij z piekarnika i pozwól odpocząć przez 5 minut przed podaniem. Gulasz będzie się lekko zagęszczać w miarę stygnięcia. Podawaj w płytkich miskach, upewniając się, że każda porcja zawiera kurczaka, fasolę i wiele smacznego sosu warzywnego. Jeśli chcesz, udekoruj świeżą pietruszką.