

Zapiekanka z kurczakiem i białą fasolą o niskim indeksie glikemicznym

Sycąca zapiekanka z kurczakiem przyjazna dla poziomu cukru we krwi, bogata w bogatą w błonnik białą fasolę i warzywa, która utrzymuje uczucie sytości bez gwałtownych skoków glukozy.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 60 min

Razem: 80 min

Porcje: 4

GL 16.2 / GI 28

Składniki

For browning chicken and vegetables olej słonecznikowy

Provides protein and healthy fats for blood sugar stability mięso z kurczaka bez kości i skóry, przycięte i pokrojone na kawałki

Medium-GI vegetable, adds natural sweetness cebula, drobno posiekana

Medium-GI root vegetable, high in fiber marchewka, drobno posiekana

Very low-GI, adds crunch and minerals łodygi selera, drobno posiekane

Aromatic herb with antioxidant properties świeże gałązki tymianku lub 1/2 łyżeczki suszonych liści tymianku

Adds depth of flavor liść laurowy, świeży lub suszony

Liquid base for the casserole bulion warzywny lub drobiowy, preferowany niskosodowy

logifoodcoach.com/recipes/zapiekanka-z-kurczakiem-i-biala-fasola-niski-indeks-glikemiczny

Low-GI legume, excellent source of fiber and plant protein konserwowana biała fasola, odcedzona i przepłukana

For garnish and added nutrients świeża pietruszka, posiekana

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej olej słonecznikowy w dużym, ciężkim garnku do zapiekania lub holenderskim piecu na średnio-wysokim ogniu, aż będzie błyszczący, ale nie dymić.

Step 2

Dodaj kawałki mięsa z kurczaka w jednej warstwie i gotuj bez ruszania przez 3-4 minuty, aż będą złote na spodzie. Odwróć kawałki i zrumień na drugiej stronie przez około 3 minuty. Kurczak nie musi być całkowicie ugotowany na tym etapie.

Step 3

Dodaj drobno posiekaną cebulę, marchewkę i seler do garnka z kurczakiem. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj przez 5-6 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zaczną się miękczyć, a cebula stanie się przezroczysta.

Step 4

Włóż gałązki tymianku i liść laurowy do mieszanki warzyw, a następnie wlej bulion. Dobrze wymieszaj, aby połączyć wszystkie składniki i zdrap przypalony osad ze dna garnka, aby uzyskać dodatkowy smak.

Step 5

Doprowadź mieszaninę do wrzenia, a następnie natychmiast zmniejsz ogień do niskiego. Przykryj garnek szczelnie dopasowaną pokrywką i gotuj na wolnym ogniu przez 40 minut, od czasu do czasu mieszając, aż kurczak będzie całkowicie miękki i całkowicie ugotowany.

Step 6

Dodaj odcedzaną białą fasolę do zapiekanki i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie rozprowadzić. Kontynuuj gotowanie bez pokrywy przez 5-7 minut, aby ogrzać fasolę i pozwolić sosowi lekko się zagęścić.

logfoodcoach.com/recipes/zapiekanka-z-kurczakiem-i-biala-fasola-niski-indeks-glikemiczny

Step 7

Zdejmij z ognia i usuń gałązki tymianku i liść laurowy. Spróbuj i dostosuj przyprawy solą i czarnym pieprzem, jeśli potrzeba.

Step 8

Posyp hojnie świeżo posiekaną pietruszką przed podaniem. Dla najlepszej kontroli cukru we krwi podawaj z małą porcją chleba pełnoziarnistego lub ciesz się samodzielnie jako kompletny posiłek. Zapiekanekę można schłodzić i zamrozić w porcjach na okres do 3 miesięcy.