

Udka kurczaka w ziołowej panierce z przypaloną rozmarynem

Soczyste udka kurczaka z kością, nasycone aromatycznymi ziołami i ostrym balsamico, tworzą obiad przyjazny dla poziomu cukru we krwi, gotowy w niecałą godzinę – zaledwie 50 minut.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 40 min

Razem: 55 min

Porcje: 5

GL 0.9 / GI 14

Składniki

approximately 5-6 thighs udka kurczaka z kością i skórą

świeże gałązki rozmarynu

plus more for the pan oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

from half a lemon świeży sok z cytryny

ocet balsamiczny

or 2 teaspoons minced świeże ząbki czosnku

plus additional pinch for seasoning sól koszerne

czarny pieprz

suszone oregano

or 1 medium yellow onion, sliced szalotki, posiekane

logifoodcoach.com/recipes/udka-kurczaka-w-ziolowej-panierce-z-przypalona-rozmarynem

świeża cytryna, pokrojona w cienkie plasterki

for garnish świeża natka pietruszki, posiekana

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 200°C. Wyjmij udka kurczaka z lodówki i dokładnie osusz je ręcznikami papierowymi ze wszystkich stron – to zapewni chrupiącą, złotą skórkę. Odstaw w temperaturze pokojowej podczas przygotowywania ziołowej marynaty.

Step 2

Rozgrzej suchą patelnię żeliwną lub ciężką patelnię nadającą się do piekarnika na średnim ogniu. Dodaj gałązki rozmarynu bezpośrednio na suchą patelnię i opiekaj przez 3-4 minuty, od czasu do czasu obracając, aż liście staną się aromatyczne i pojawią się na nich ślady przypalenia. Olejki się uwolnią i pięknie wypełnią twoją kuchnię aromatem. Ten proces przypalania intensyfikuje aromatyczne związki zioła bez dodawania węglowodanów ani wpływu na poziom cukru we krwi.

Step 3

Zedrzyj przypalone liście rozmarynu z drewnianych łodyg i przełóż do średniej miski. Dodaj oliwę z oliwek, świeży sok z cytryny, ocet balsamiczny, posiekany czosnek, pół łyżeczki soli, czarny pieprz i suszone oregano. Energicznie ubij, aż marynata zacznie się emulgować w jednolitą marynatę. Zauważ, że chociaż ocet balsamiczny zawiera naturalne cukry, 2 łyżki użyte na 5 porcji wnoszą minimalną ilość węglowodanów na porcję.

Step 4

Dodaj 1 łyżkę oliwy z oliwek do patelni nadającej się do piekarnika i rozgrzej na średnio-wysokim ogniu, aż zacznie lśnić. Dopraw udka kurczaka szczodłą szczyptą soli z obu stron. Ostrożnie ułóż je skórką w dół na gorącej patelni, układając w jednej warstwie bez stłaczania. Smaż bez ruszania przez 8-10 minut, od czasu do czasu obracając patelnię dla równomiernego zrumienienia, aż skórka stanie się głęboko złota i łatwo odejdzie od patelni.

Step 5

Ostrożnie zlej większość wytopionego tłuszczu z patelni, zostawiając około 1 łyżki dla wilgoci i smaku. Odwróć udko kurczaka skórą do góry. Rozsyp posiekaną szalotkę wokół kawałków kurczaka, a następnie obficie posmaruj lub polej wszystko ziołową marynatą. Włóż plasterki cytryny między kawałki kurczaka.

Step 6

Przenieś patelnię do rozgrzanego piekarnika i piecz przez 25-30 minut, aż kurczak osiągnie wewnętrzną temperaturę 74°C mierzoną w najgrubszej części bez dotykania kości. Dla ekstra chrupiącej skórki przełącz na grill w temperaturze 260°C przez ostatnie 1-2 minuty, uważnie obserwując, aby nie przypalić.

Step 7

Wyjmij patelnię z piekarnika i przełóż kurczaka na deskę do krojenia. Luźno przykryj folią aluminiową i pozwól odpocząć przez 5-10 minut – to redystrybuuje soki dla maksymalnej kruchości. Podawaj kurczaka z karmelizowaną szalotką i sosem z patelni polanym na wierzch, udekorowanym świeżo posiekaną natką pietruszki.