

Grillowany kurczak w ziołach z wędzoną żółtą pomidorową nutą

Soczyście grillowany kurczak obtoczony w świeżych ziołach, podany z wyrazistym sosem z pieczonych żółtych pomidorów, naturalnie niskocukrowym i bogatym w przeciwutleniacze.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 40 min

Porcje: 4

GL 0.8 / GI 20

Składniki

Lower acidity than red tomatoes, minimal glycemic impact żółte pomidory, obrane, przekrojone na połówki i bez pestek

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption oliwa z oliwek extra virgin

May help improve insulin sensitivity ząbki czosnku, posiekane

Use sparingly; contains natural sugars but adds depth ocet balsamiczny

Anti-inflammatory herb, negligible carbs świeża bazylia, posiekana

Enhances nutrient absorption świeżo mielony czarny pieprz

Lean protein with zero glycemic impact, promotes satiety połówki piersi kurczaka bez skóry i kości

Use mineral-rich sea salt if possible sól

Rich in antioxidants, supports blood sugar regulation świeża natka pietruszki, posiekana

Contains compounds that may support glucose metabolism świeży tymianek, posiekany

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej grill do wysokiej temperatury lub ustaw piekarnik w trybie grilla na maksimum. Lekko nasmaruj kratkę grilla olejem lub wyłóż blachę do grillowania folią aluminiową i spryskaj olejem. Umieść powierzchnię do gotowania 10-15 cm od źródła ciepła, aby uzyskać optymalne przypalenie.

Step 2

Ułóż połówki żółtych pomidorów stroną przekrojoną w dół na grillu lub stroną przekrojoną do góry pod grillem. Gotuj, aż skórka zacznie się przypalać i pokrywać pęcherzami, około 5 minut. Proces pieczenia nieznacznie koncentruje naturalne cukry pomidorów, ale ogólny wpływ glikemiczny pozostaje minimalny ze względu na wysoką zawartość wody i błonnika. Przełóż pomidory do żaroodpornej miski, szczelnie przykryj folią spożywczą i pozwól im parować przez 10 minut, aż skórka się poluzuje i łatwo się zdejmie.

Step 3

Podczas gdy pomidory się parują, rozgrzej oliwę na małej patelni na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i smaż delikatnie, aż będzie pachnący i miękki, około 1 minuty, uważając, aby się nie zrumienił. Zdejmij z ognia i odstaw do lekkiego ostygnięcia.

Step 4

Zdejmij skórę z parowanych pomidorów i przełóż miąższ do blendera lub robota kuchennego. Dodaj podsmażony czosnek z olejem, ocet balsamiczny, 1 łyżkę posiekanej bazylii i 1/8 łyżeczki czarnego pieprzu. Miksuj, aż sos osiągnie pożądaną konsystencję - gładką lub lekko grudkowatą. Spróbuj i dopraw w razie potrzeby. Gotowy sos będzie zawierał około 0,75 g cukru na porcję z octu balsamicznego, co minimalnie wpływa na reakcję poziomu cukru we krwi.

Step 5

Osusz piersi kurczaka ręcznikiem papierowym i przypraw obie strony solą i pozostałą 1/8 łyżeczki czarnego pieprzu. W płytkim naczyniu wymieszaj posiekaną natkę pietruszki, tymianek i pozostałe 2 łyżki bazylii, dokładnie mieszając, aby stworzyć ziołową panierkę.

logifoodcoach.com/recipes/grillowany-kurczak-w-ziolach-z-wedzona-zolta-pomidorowa-nuta

Step 6

Mocno wciśnij każdą pierś kurczaka w mieszankę ziołową, równomiernie i obficie pokrywając wszystkie powierzchnie. Zioła stworzą aromatyczną skórkę, która pomoże zachować wilgoć podczas gotowania, nie dodając żadnych węglowodanów ani ładunku glikemicznego.

Step 7

Ułóż piersi kurczaka w ziołach na rozgrzanym grillu lub pod grillem. Gotuj przez 4 minuty z pierwszej strony, aż będą złociste i oznaczone, następnie ostrożnie przewrót i gotuj przez kolejne 4 minuty, aż temperatura wewnętrzna osiągnie 74°C, a soki będą przezroczyste. Zdejmij z ognia i pozwól odpocząć przez 3 minuty, aby soki się rozłożyły.

Step 8

Przełóż każdą pierś kurczaka na podgrzany talerz obiadowy. Polej obficie ciepłym żółtym sosem pomidorowym, używając około 60 ml sosu na porcję. Podawaj natychmiast z dodatkiem warzyw liściastych lub pieczonych warzyw niskoskrobiowych, takich jak brokuły, cukinia czy kalafior, dla optymalnej równowagi poziomu cukru i długotrwałej energii.