

Kurczak cytrynowo-czosnkowy z pieczonymi brokułami

Kurczak i brokuły z blachy w jasnym sosie cytrynowo-czosnkowym. Niskowęglowodanowe, bogate w białko i idealnie zbilansowane dla stabilnego poziomu cukru we krwi, z minimalnym przygotowaniem.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 35 min

Porcje: 2

GL 2.5 / GI 18

Składniki

boneless, or substitute 2 medium chicken breasts Udko z kurczaka

cut into medium florets Brokuły

Oliwa z oliwek

minced Czosnek

zest and juice, approximately 30ml juice Cytryna

to taste Sól

to taste Czarny pieprz

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środkowej pozycji i rozgrzej do 210°C (termoobieg) lub 220°C (grzanie góra-dół). Przygotuj dużą blachę z krawędziami, wykładając ją papierem do pieczenia.

Step 2

W dużej misce ubij razem oliwę z oliwek, posiekany czosnek, skórkę z cytryny i połowę świeżego soku z cytryny. Dopraw mieszankę obficie solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, tworząc aromatyczną bazę do marynaty.

Step 3

Pokrój udka z kurczaka na mniej więcej równe kawałki o długości 5 centymetrów, aby zapewnić równomierne pieczenie. Jeśli używasz piersi z kurczaka, możesz zostawić je w całości lub przekroić na pół w zależności od grubości.

Step 4

Dodaj kawałki kurczaka i różyczki brokułów do miski z mieszanką cytrynowo-czosnkową. Dokładnie wymieszaj wszystko rękami lub szczypkami, aż każdy kawałek będzie równomiernie pokryty doprawionym olejem.

Step 5

Ułóż kurczaka i brokuły w jednej warstwie na przygotowanej blasze, upewniając się, że kawałki nie zachodzą na siebie ani nie leżą jeden na drugim. Odpowiednie rozłożenie pozwala na zarumienienie i chrupkość — w razie potrzeby użyj drugiej blachy.

Step 6

Piecz przez 22 do 25 minut, przewracając kurczaka i brokuły w połowie pieczenia. Kurczak powinien osiągnąć wewnętrzną temperaturę 74°C, a jego brzegi powinny się złocisto zarumienić, podczas gdy różyczki brokułów powinny ściemnieć i mieć chrupiące końcówki.

Step 7

Wymij z piekarnika i od razu polej całą blachę świeżym sokiem z pozostałej cytryny. Podawaj na gorąco, jedząc najpierw brokuły dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi, a następnie bogate w białko mięso z kurczaka.