

Meksykańskie Danie Mięsne z Kurczakiem o Niskim Indeksie Glikemicznym

Przyjazne dla poziomu cukru we krwi meksykańskie danie mięsne z kurczakiem, z dymiącym chipotle, bogatymi pomidorami i delikatnym kurczakiem, które nie spowoduje wzrostu poziomu glukozy.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 45 min

Porcje: 4

GL 3.5 / GI 47

Składniki

For sautéing; olive oil is a heart-healthy alternative olej roślinny

Low GI (15); provides prebiotic fiber średnia żółta cebula, drobno posiekana

Supports insulin sensitivity ząbki czosnku, drobno posiekane

Minimal amount to balance acidity; can substitute with stevia ciemny brązowy cukier

Adds smoky heat without carbs pasta chipotle

Low GI (38); rich in lycopene konserwowana posiekana pomidory

Pure protein; no glycemic impact pierś z kurczaka bez skóry i kości

For garnish; adds crunch and anthocyanins mała czerwona cebula, pokrojona w pierścienie
logifoodcoach.com/recipes/meksykańskie-danie-mięsne-kurczak-niski-indeks-glikemiczny

Fresh herb garnish; negligible carbs świeże liście kolendry

Low-GI alternative to corn tortillas or white rice ryż z kalafiora, do podania

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej olej roślinny w średniej wielkości garnku lub głębokim patelni na średnim ogniu, aż będzie błyszczący, około 2 minut.

Step 2

Dodaj drobno posiekaną żółtą cebulę do patelni i smaż przez 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż będzie miękka i zacznie złocić się na krawędziach.

Step 3

Dodaj posiekany czosnek i gotuj przez 1 dodatkową minutę, aż będzie pachnący, uważając, aby się nie przypalił.

Step 4

Dodaj erytrytol lub stewię, pastę chipotle i konserwowane posiekane pomidory do patelni. Dobrze wymieszaj wszystko, zeszkrobując wszelkie przypalane kawałki ze dna patelni. Mała ilość słodzika o niskim indeksie glikemicznym zbilansuje kwasowość bez wpływu na cukier we krwi.

Step 5

Umieść piersi z kurczaka w sosie pomidorowym, polewając każdy kawałek sosem. Doprowadź do łagodnego wrzenia, następnie zmniejsz ogień na niski, przykryj i gotuj przez 20 minut, aż kurczak będzie gotowany i osiągnie wewnętrzną temperaturę 74°C. Dodaj odrobinę wody, jeśli sos stanie się zbyt gęsty.

Step 6

Wyjmij ugotowane piersi z kurczaka z patelni i przenieś na deskę do krojenia. Używając dwóch widelców, posiekaj kurczaka na kawałki wielkości kęsa, rozdzielając mięso wzdłuż włókien.

Step 7

Wróć posiekanym kurczakiem do sosu i dobrze wymieszaj, aby każdy kawałek był pokryty. Spróbuj i w razie potrzeby dostosuj przyprawę solą i pieprzem.

Step 8

Podawaj danie mięsne na ryżu z kalafiora (przygotowanym zgodnie z instrukcjami na opakowaniu), ozdobione pierścieniami czerwonej cebuli i świeżymi liśćmi kolendry. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru we krwi, najpierw zjedz sałatkę, a następnie ciesz się bogatym w białko daniem mięsnym.