

Kurczak z marokańskimi przyprawami i kremowym puree z batata

Aromatyczny kurczak z ras el hanout w połączeniu z jedwabistym puree z batata tworzy posiłek przyjazny dla poziomu cukru we krwi, zarówno sycący jak i odżywczy.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 35 min

Porcje: 4

GL 32.5 / GI 40

Składniki

Low GI (44-61), rich in fiber and resistant starch bataty, obrane i pokrojone w kostki

Zero glycemic impact, anti-inflammatory properties mieszanka przypraw ras el hanout

Pure protein, helps stabilize blood sugar piersi kurczaka bez skóry i kości

Healthy fats slow glucose absorption oliwa z oliwek extra virgin

Low GI, contains chromium for blood sugar regulation żółta cebula, cienko pokrojona

May improve insulin sensitivity ząbek czosnku, roznieciony

Choose unsweetened varieties bulion drobiowy o niskiej zawartości sodu

Use sparingly; GI 55-58, can reduce to 1 tsp surowy miód

Acidic foods lower glycemic response świeży sok z cytryny

Healthy fats, zero glycemic impact zielone oliwki, bez pestek

logifoodcoach.com/recipes/kurczak-z-marokanskimi-przyprawami-i-kremowym-puree-z-batata

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar świeże liście kolendry, posiekane

Instrukcje

Step 1

Umieść pokrojone w kostki bataty w dużym garnku i zalej zimną, słoną wodą. Doprowadź do wrzenia na wysokim ogniu, następnie zmniejsz do średnio-wysokiego i gotuj przez 15 minut, aż ziemniaki będą miękkie i łatwe do przebicia widelcem.

Step 2

Podczas gdy ziemniaki się gotują, połącz ras el hanout ze szczyptą soli morskiej i świeżo zmielonym czarnym pieprzem w małej misce. Osusz piersi kurczaka papierowym ręcznikiem, następnie rozprowadź mieszankę przypraw równomiernie na wszystkich stronach każdej piersi.

Step 3

Rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek w dużej patelni na średnio-wysokim ogniu. Gdy będzie błyszcząca, dodaj przyprawiony kurczak i smaż przez 3 minuty z każdej strony, aż będzie złoty i aromatyczny. Kurczak nie będzie jeszcze całkowicie ugotowany. Przenieś kurczaka na talerz i odłóż na bok.

Step 4

W tej samej patelni dodaj pokrojoną cebulę i gotuj przez 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż będzie miękka i przezroczysta. Dodaj rozgnieciony czosnek i gotuj przez kolejne 30 sekund, aż będzie aromatyczny. Wlej bulion drobiowy, miód i sok z cytryny, mieszając, aby połączyć i zeszkrobać wszelkie przypalane kawałki ze dna patelni.

Step 5

Wróć do patelni z smażonym kurczakiem wraz z wszelkimi nagromadzonymi sokami. Dodaj zielone oliwki, następnie zmniejsz ogień do średnio-niskiego. Gotuj bez przykrycia przez 10 minut, obracając kurczaka raz w połowie, aż sos zmieni się na syropową konsystencję, a kurczak osiągnie wewnętrzną temperaturę 165°F (74°C).

Step 6

Dokładnie odcedź ugotowane bataty i wróć je do garnka. Dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek i mieszaj, aż będzie gładkie i kremowe. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Aby uzyskać jeszcze kremowszą teksturę, możesz dodać odrobinę wody z gotowania, jeśli będzie potrzebna.

Step 7

Wyjmij kurczaka z patelni i pozwól odpocząć przez 2 minuty, następnie pokrój każdą pierś na grube kawałki na ukos. Wymieszaj posiekaną kolendrę w ciepłym sosie w patelni.

Step 8

Do podania podziel puree z batata między cztery talerze. Każdą porcję przykryj pokrojonym kurczakiem, następnie hojnie polej sosem z oliwkami i kolendrą. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi rozważ podanie z dodatkiem gotowanych zielonych warzyw lub chrupiącej sałatki, i jedz warzywa pierwsze, zanim przejdziesz do głównego dania.