

Pikantne Marokańskie Udka Kurczaka z Sałatką z Marchewki i Cytrusów

Aromatyczne udka kurczaka przyprawione cynamonem z farszem z orzeszków piniowych w towarzystwie orzeźwiającej sałatki z marchewki i pomarańczy—uczta śródziemnomorska przyjazna dla poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 20 min Gotowanie: 40 min Razem: 60 min Porcje: 4

GL 10.0 / GI 33

Składniki

Divided use - helps regulate blood sugar mielony cynamon

.....
mielony kmin

.....
mielona kolendra

Healthy monounsaturated fat oliwa z oliwek extra virgin

.....
High in fiber and quercetin żółta cebula, cienko pokrojona

.....
Protein and healthy fats slow glucose absorption orzeszki pinii

.....
Natural sweetness, portion-controlled rodzynek

.....
Vitamin C aids glucose metabolism świeży sok z cytryny

.....
Quality protein for sustained energy udka kurczaka bez kości i skóry

.....
logifoodcoach.com/recipes/pikantne-marokańskie-udka-kurczaka-z-salatka-z-marchewki-i-cytrusow

Soluble fiber moderates blood sugar marchewka, grubo starta

Whole fruit with fiber intact świeże pomarańcze

Non-starchy vegetables, unlimited mieszanka sałat i świeża kolendra

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 190°C (375°F/Marka Gazu 5). W małej misce połącz 1 łyżeczkę cynamonu z kminem i mieleną kolendą, dokładnie mieszając, aby stworzyć mieszankę przypraw. Odłóż na bok połowę tej mieszanki do późniejszego użytku.

Step 2

Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj cienko pokrojoną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż zmięknie i lekko się zrumieni. Dodaj orzeszki pinii i kontynuuj gotowanie przez kolejne 2 minuty, często mieszając, aż orzechy będą pachnące i lekko prażone.

Step 3

Wymieszaj połowę mieszanki przypraw z cebulą i orzeszkami piniowymi, następnie dodaj roszki i sok z połowy cytryny. Gotuj przez 1 minutę, aby smaki się połączyły, następnie zdejmij z ognia i pozwól farszowi lekko ostygnąć.

Step 4

Ułóż każde udko kurczaka płasko na czystej powierzchni roboczej. Umieść około 1-2 łyżek ciepłej mieszanki farszowej w środku każdego udka. Złóż mięso kurczaka, aby całkowicie zamknąć farsz, następnie zabezpiecz 2-3 wykałaczkami. Ułóż faszerowane udka w nieprzyklepnej patelni do pieczenia z wykałaczkami skierowanymi w dół.

Step 5

Polej pozostałym sokiem z cytryny kawałki kurczaka, następnie równomiernie posyp zarezerwowaną mieszanką przypraw. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 30-35 minut, aż kurczak będzie ugotowany, złoty i osiągnie wewnętrzną temperaturę 75°C (165°F).

Step 6

Podczas gdy kurczak się piecze, przygotuj sałatkę. Umieść startą marchewkę w dużej misce do mieszania. Używając ostrego noża, ostrożnie usuń całą skórkę i białą błonę z pomarańczy. Pracując nad miską, aby złapać soki, przecinaj między błonami, aby uwolnić segmenty pomarańczy, pozwalając im paść do marchewki.

Step 7

Dodaj pozostałą 1 łyżeczkę cynamonu do mieszanki marchewki wraz ze świeżo mielonym czarnym pieprzem do smaku. Delikatnie wymieszaj wszystko, aż będzie dobrze połączone. Naturalny sok z pomarańczy stworzy lekki sos.

Step 8

Do podania ułóż łóżko z mieszanką sałat na każdym z 4 talerzy. Dodaj hojne porcje sałatki z marchewki i pomarańczy i posyp świeżymi liśćmi kolendry. Usuń wykałaczki z udek kurczaka i umieść 2 kawałki obok każdej sałatki. Podawaj natychmiast, gdy kurczak jest gorący, a sałatka chrupiąca.