

Pieczony kurczak z frytkami z selera i czosnkową zielenią

Soczyście pieczona kurczak z chrupiącymi frytkami z selera i bogatym w składniki odżywcze jarmużem włoskim — wersja klasycznego pieczystego obiadu przyjazna dla poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 95 min

Razem: 115 min

Porcje: 6

GL 17.9 / GI 45

Składniki

Skinless preparation reduces saturated fat 1,5 kg kurczaka

Low GI citrus, adds flavor without sugar 1 cytryna do wnętrza

GI ~35, excellent low-glycemic potato alternative 1 kg selera, obranego i pokrojonego w frytki

Minimal fat for roasting Spray do gotowania o niskiej kaloryczności

Fresh herb, negligible glycemic impact Mała garść świeżego estragonu, drobno posiekanego

Lower GI than onions, adds depth 4-6 szalotek, drobno posiekanych

No added sugar, supports metabolism 2 płaskie łyżeczki musztardy dijon

Acidic component helps lower meal GI Sok z 2 cytryn

Concentrated citrus oils, no sugar Skórka z 1 cytryny nieoskrobionej

logifoodcoach.com/recipes/pieczony-kurczak-z-frytkami-z-selera-i-czosnkowa-zielonina

May help regulate blood sugar 1 duży ząbek czosnku, drobno pokrojony

GI <15, high fiber dark leafy green 250 g jarmużu włoskiego, poszatkowanego

Spice with potential insulin-sensitizing properties Czarny pieprz do smaku

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C termoobieg). Osusz kurczaka ręcznikiem papierowym i połóż na dużej blasze z powłoką nieprzywierającą. Włóż całą cytrynę do wnętrza kurczaka, aby nadać wilgoć i aromat cytrusowy podczas pieczenia. Przypraw z wierzchu czarnym pieprzem, jeśli chcesz.

Step 2

Włóż kurczaka do rozgrzanego piekarnika i piecz przez około 1 godzinę, aż temperatura wewnętrzna osiągnie 75°C, a soki będą klarowne po przekłuciu najgrubszej części udka szpikulcem. Skórka stanie się złocista i chrupiąca podczas pieczenia.

Step 3

Gdy kurczak się piecze, przygotuj seler. Obierz go i pokrój w kształcie frytek o grubości około 1 cm. Rozłóż je w jednej warstwie na osobnej dużej blasze z powłoką nieprzywierającą, upewniając się, że się nie nakładają. Lekko spryskaj sprejem do pieczenia o niskiej kaloryczności. Po 30 minutach pieczenia kurczaka, włóż blachę z selerem do piekarnika na niższą półkę.

Step 4

Gdy kurczak jest w pełni upieczony, wyjmij go z piekarnika, luźno przykryj folią aluminiową i odstaw na 10-15 minut. Dzięki temu soki rozłożą się równomiernie w mięsie. W międzyczasie przewróć frytki z selera i włóż je z powrotem do piekarnika na kolejne 15-20 minut, aż będą złociste i miękkie z chrupiącymi brzegami.

Step 5

Przygotuj sos z estragonu i cytryny, łącząc drobno posiekany estragon, posiekaną szalotkę, musztardę dijon, sok z cytryny i skórkę cytrynową w małej misce. Dodaj 1-2 łyżki wody, aby uzyskać konsystencję do polewania i obficie dopraw czarnym pieprzem. Połowę sosu przełóż do zamkniętego pojemnika i schowaj do lodówki na inny posiłek.

Step 6

Rozgrzej dużą patelnię z powłoką nieprzywierającą na średnio wysokim ogniu i spryskaj sprejem do smażenia. Dodaj pokrojony czosnek i smaż przez 30-60 sekund, aż będzie pachnący i lekko złocisty. Dodaj poszatkowaną jarmużową kapustę włoską, dopraw czarnym pieprzem i dodaj odrobinę wody (około 2 łyżek). Smaż, mieszając, przez 4-5 minut, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż soczyste zielone.

Step 7

Usuń i wyrzuć skórę z kurczaka oraz wszelkie widoczne złoże tłuszczu, aby zmniejszyć zawartość tłuszczu nasyconego. Pokrój kurczaka na porcje, kroją mięso z piersi i oddzielając udka i ćwiartki. Ułóż porcje kurczaka, frytki z selera i jarmużową kapustę z czosnkiem na każdym talerzu. Polej sosem z estragonu i cytryny i wykończ szczyptą czarnego pieprzu.

Step 8

Aby optymalnie kontrolować poziom cukru we krwi, zachęć biesiadników, by najpierw zjedli jarmużową kapustę i frytki z selera, a potem kurczaka. Taka kolejność jedzenia pomaga spowolnić wchłanianie glukozy. Posiłek zapewnia długotrwałą energię przy minimalnym wpływie na poziom cukru, co czyni go idealnym na obiad lub kolację.