

Kurczak pieczony z ziołami i warzywami korzeniowymi o niskim indeksie glikemicznym

Soczysty pieczony kurczak w parze z warzywami bogatymi w błonnik tworzy posiłek przyjazny dla poziomu cukru we krwi, który jest zarówno sycący, jak i pożywny w zarządzaniu cukrzycą.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 90 min

Razem: 105 min

Porcje: 4

GL 10.9 / GI 43

Składniki

approximately 1.2kg, provides lean protein to stabilize blood sugar cały kurczak

heart-healthy monounsaturated fat, slows carbohydrate absorption oliwa z oliwek do kurczaka

aromatic herb with antioxidant properties suszony tymianek

to taste for seasoning sól morską i czarny pieprz

halved, adds flavor and vitamin C without affecting blood sugar cytryna

moderate GI (63), rich in fiber and beta-carotene batat, obrany i pokrojony

low GI (39), excellent source of fiber and vitamin A marchew, obrana i pokrojona

low GI (10), adds flavor and prebiotic fiber duża cebula, pokrojona w ćwiartki

low GI (75 for some varieties), high in fiber when roasted dynia, pokrojona

enhances nutrient absorption and provides healthy fats oliwa z oliwek do warzyw

low GI (48), contains resistant starch and plant protein mrożony groszek

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 180°C (termoobieg). Przygotuj dużą nieprzywierającą brytfannę lub wyłóż zwykłą brytfannę papierem do pieczenia.

Step 2

Wyjmij kurczaka z opakowania i dokładnie osusz papierowymi ręcznikami, włącznie z wnętrzem. Ułóż kurczaka piersiami do góry w przygotowanej brytfannie.

Step 3

Polej kurczaka jedną łyżką oliwy z oliwek i wmasuj ją w skórkę. Dopraw obficie suszonym tymiankiem, solą morską i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Lekko wyciśnij połówki cytryny, aby uwolnić olejki, a następnie włóż obie połówki do wnętrza kurczaka dla aromatycznego smaku.

Step 4

W dużej misce połącz pokrojony batat, marchew, ćwiartki cebuli i kawałki dyni. Polej pozostałą łyżką oliwy z oliwek i wymieszaj, aż będą równomiernie pokryte. Dopraw lekko solą i pieprzem. Ułóż warzywa wokół kurczaka w jednej warstwie dla równomiernego pieczenia.

Step 5

Przykryj całą brytfannę luźno folią aluminiową, tworząc namiot, aby zatrzymać wilgoć. Piecz przez 60 minut, wyjmując brytfannę w połowie czasu, aby polać kurczaka jego własnym sosem za pomocą łyżki.

Step 6

Po 60 minutach ostrożnie usuń i wyrzuć folię. Włóż brytfannę z powrotem do piekarnika i kontynuuj pieczenie bez przykrycia przez dodatkowe 30 minut, aż skórka kurczaka będzie złotobrązowa i chrupiąca, a warzywa miękkie i skarmelizowane. Kurczak jest gotowy, gdy termometr do mięsa włożony w najgrubszą część udka pokazuje 75°C, lub gdy soki są przezroczyste.

Step 7

Wyjmij z piekarnika i luźno przykryj kurczaka folią. Pozwól mu odpocząć przez 10 minut przed krojeniem — to redystrybuuje soki, dzięki czemu mięso będzie bardziej soczyste i smaczne.

Step 8

Podczas gdy kurczak odpoczywa, ugotuj mrożony groszek na parze lub w wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, około 3-4 minuty, aż będzie miękki, ale wciąż jasnozielony. Dobrze odsącz.

Step 9

Pokrój kurczaka na porcje, usuwając skórkę, jeśli chcesz zmniejszyć zawartość tłuszczów nasyconych. Podawaj każdą porcję z obfitą porcją pieczonych warzyw (upewniając się, że każda porcja zawiera około 50g batata, 75g marchwi, 75g dyni i cebulę do smaku) oraz gotowanym groszkiem. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi jedz warzywa najpierw lub jednocześnie z białkiem.