

Kurczak w Zielonej Curry z Batatem - Paczuszki o Niskim Indeksie Glikemicznym

Aromatyczny kurczak pieczony w pergaminie z batatem i papryką w sosie kokosowo-curry'ego — posiłek przyjazny dla poziomu cukru we krwi, inspirowany kuchnią tajską, gotowy w 40 minut.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 40 min

Porcje: 1

GL 18.7 / GI 58

Składniki

Provides healthy fats that slow glucose absorption blok kokosa śmietankowego

HIGH GI ingredient - minimized to 8g; consider using 1 tsp coconut sugar (GI 35) as lower-GI alternative miękki brązowy cukier

Adds umami without affecting blood sugar sos rybny

Check label for added sugars; choose brands with minimal processing tajska pasta curry'ego zielonego

LOW-MEDIUM GI (44-61); higher fiber than white potato, pair with protein batat, obrane i pokrojone w małe kostki

LOW GI; high in fiber and vitamin C, minimal impact on blood sugar mała czerwona papryka, pozbawiona nasion i pokrojona w kostki

logifoodcoach.com/recipes/kurczak-zielona-curry-batat-niski-indeks-glikemiczny

Lean protein slows carbohydrate absorption and stabilizes blood sugar pierś z kurczaka bez skóry

Fresh herbs add flavor and antioxidants without affecting glycemic load świeże liście kolendry i kliny limonki

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C z termoobiegiem/400°F/gaz 6) i przygotuj dużą blaszkę do pieczenia.

Step 2

W małej misce połącz kokos śmietankowy z 3 łyżkami wrzątku, mieszając aż do uzyskania gładkiej, kremistej pasty bez grudek.

Step 3

Dodaj cukier kokosowy, sos rybny i tajską pastę curry'ego zielonego do mieszanki kokosowej, dokładnie mieszając aż do całkowitego połączenia wszystkich składników w aromatyczny sos.

Step 4

Rozłóż duży kawałek pergaminu do pieczenia (około 40 cm długości) na blaszkę do pieczenia. Ułóż pokrojone w kostki bataty i kawałki czerwonej papryki w środku, tworząc małe wolne miejsce w środku dla kurczaka.

Step 5

Umieść pierś z kurczaka w wolnym miejscu wśród warzyw, następnie równomiernie rozlej sos kokosowo-curry'ego na kurczaka i warzywa, upewniając się, że wszystko jest dobrze pokryte.

Step 6

Złóż długie krawędzie pergaminu razem u góry, zaginając je, aby utworzyć szczelne uszczelnienie, następnie skręć i zmięć krótkie końce jak papier cukierka, aby utworzyć całkowicie zapieczętowaną paczkę.

Step 7

Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 25-30 minut, aż kurczak osiągnie wewnętrzną temperaturę 75°C (165°F), a kostki batata będą miękkie na widelcu.

Step 8

Ostrożnie przenieś zapieczętowaną paczkę na talerz obiadowy lub płytką miskę, ostrożnie ją otwórz, aby uwolnić parę, następnie udekoruj świeżymi liśćmi kolendry i hojnym wyciskiem soku z limonki przed podaniem. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi, najpierw zjedz towarzyszące warzywa, następnie białko i batat.