

Kurczak w sosie maślanym o niskim indeksie glikemicznym z aromatycznymi przyprawami

Kremowe indyjskie curry na bazie mleka kokosowego z delikatnym kurczakiem i rozgrzewającymi przyprawami. Ta wersja przyjazna dla poziomu cukru we krwi wykorzystuje naturalne produkty i zdrowe tłuszcze dla długotrwałej energii.

Przygotowanie: 10 min Gotowanie: 25 min Razem: 35 min Porcje: 3

GL 2.8 / GI 29

Składniki

High-quality protein with zero glycemic impact; helps stabilize blood sugar piersi z kurczaka bez kości i skóry

Pure fat with no glycemic impact; supports nutrient absorption masło klarowane

Low-glycemic healthy fats; one standard can pełnotłuste mleko kokosowe

Concentrated tomato flavor; minimal glycemic impact in this quantity koncentrat pomidorowy

Medium GI when cooked; fiber content helps moderate glucose response mała żółta cebula, pokrojona w kostkę

Negligible glycemic impact; supports insulin sensitivity ząbki czosnku z aromatycznymi przyprawami

Anti-inflammatory; may improve insulin sensitivity kurkuma w proszku

Supports digestion and metabolic health imbir mielony

Capsaicin may boost metabolism chili w proszku

Shown to help regulate blood sugar levels cynamon mielony

No glycemic impact; enhances flavors sól morską

Lower glycemic alternative to cornstarch; use sparingly skrobia z arrowroot

For slurry; no glycemic impact filtrowana woda

Instrukcje

Step 1

Przygotuj składniki, krojąc żółtą cebulę w drobną kostkę i drobno siekając ząbki czosnku. Pokrój piersi z kurczaka w równe kawałki wielkości kęsa, około 2,5 cm, aby zapewnić równomierne gotowanie.

Step 2

Przygotuj mieszankę przypraw, łącząc kurkumę w proszku, mielony imbir, chili w proszku, mielony cynamon i sól w małej misce. Posyp tą aromatyczną mieszanką kawałki kurczaka i dokładnie wymieszaj, aż każdy kawałek będzie równomiernie pokryty złotymi przyprawami.

Step 3

Roztop masło klarowane na dużej patelni na średnio-niskim ogniu. Dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i posiekany czosnek, mieszając od czasu do czasu przez około 3 minuty, aż cebula stanie się przezroczysta, a czosnek uwolni swój aromatyczny zapach.

Step 4

Zwiększ ogień do średniego i dodaj przyprawione kawałki kurczaka na patelnię. Gotuj przez 6 minut, często mieszając, aby kurczak zrumienił się ze wszystkich stron, a przyprawy rozwinęły swój smak w gorącym maśle klarowanym, tworząc smaczną bazę dla curry.

Step 5

Podczas gdy kurczak się gotuje, ubij razem mleko kokosowe i koncentrat pomidorowy w misce, aż będą gładkie i dobrze połączone. Wlej tę kremową mieszankę na patelnię z kurczakiem i zwiększ ogień do wysokiego, aż sos zacznie aktywnie bulgotać.

Step 6

Zmniejsz ogień do średnio-niskiego i pozwól curry delikatnie się gotować przez 10 minut, pozwalając smakom się połączyć, a kurczakowi ugotować się całkowicie. Sos lekko się zredukuje, a kurczak stanie się delikatny i przesiąknięty aromatycznymi przyprawami.

Step 7

Aby stworzyć gęstszy, bardziej luksusowy sos, ubij razem skrobię z arrowroot i wodę w małej misce, tworząc gładką zawiesinę. Zwiększ ogień do średnio-wysokiego, przesun kurczaka na jedną stronę patelni i wlej zawiesinę, energicznie mieszając. Wymieszaj zagęszczony sos z kurczakiem, zdejmij z ognia i podawaj natychmiast z ryżem kalafiorowym i dodatkiem warzyw bogatych w błonnik dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi.