

Frango assado com ervas e redução de vinagre balsâmico

Frango assado suculento aromatizado com ervas e finalizado com um molho de balsâmico levemente ácido—uma refeição rica em proteínas e de baixo índice glicêmico que não vai disparar o açúcar no sangue.

Preparação: 15 min

Cozedura: 80 min

Total: 95 min

Porções: 8

GL 0.6 / GI 29

Ingredientes

about 4 pounds frango inteiro

or 1 teaspoon dried rosemary alecrim fresco

dente de alho

azeite de oliva

pimenta-do-reino moída na hora

for cavity and garnish ramos de alecrim fresco

vinagre balsâmico

açúcar mascavo

Instruções

Step 1

Preaqueça o forno a 175°C. Enquanto o forno aquece, prepare sua área de trabalho com uma tábua de corte, faca afiada e assadeira.

Step 2

Pique finamente a colher de sopa de folhas de alecrim fresco junto com o dente de alho até obter uma pasta de ervas aromática. Isso libera os óleos essenciais que vão dar sabor ao frango de dentro para fora.

Step 3

Seque completamente o frango com papel toalha. Cuidadosamente deslize seus dedos sob a pele do peito e da coxa para soltá-la da carne, criando bolsos. Esfregue o azeite de oliva diretamente na carne exposta, depois massageie a mistura de alecrim e alho uniformemente sobre as áreas oleadas. Tempere com a pimenta-do-reino.

Step 4

Coloque 2 ramos de alecrim fresco dentro da cavidade do frango para dar sabor aromático durante o assado. Amarre as pernas juntas com barbante de cozinha e dobre as pontas das asas sob o corpo para garantir cozimento uniforme e uma apresentação profissional.

Step 5

Coloque o frango preparado com o peito para cima na assadeira. Asse por 80-90 minutos (20-25 minutos por quilo), regando a cada 20 minutos com o suco acumulado na assadeira. O frango está pronto quando um termômetro de leitura instantânea inserido na parte mais grossa da coxa marcar 75°C e os sucos saírem claros.

Step 6

Enquanto o frango descansa após assar, prepare a redução de balsâmico. Combine o vinagre balsâmico e o açúcar mascavo em uma panela pequena em fogo médio-baixo. Aqueça suavemente, mexendo até o açúcar dissolver completamente—cerca de 2-3 minutos. Não deixe ferver, pois isso preserva as notas complexas de sabor.

Step 7

Transfira o frango assado para uma tábua de corte e deixe descansar por 10 minutos. Corte em porções, removendo e descartando a pele para reduzir o teor de gordura saturada enquanto mantém a carne aromatizada com ervas por baixo.

Step 8

Arrume os pedaços de frango cortados em uma travessa. Regue com a redução de balsâmico morna por cima, decore com os ramos de alecrim fresco restantes e sirva imediatamente ao lado de vegetais não amiláceos para uma refeição completa de baixo índice glicêmico.