

Ensopado Mediterrânico de Frango e Feijão-Manteiga com Pimentos Assados

Uma maravilha de panela única amiga do açúcar no sangue, combinando coxas de frango magro com feijão-manteiga rico em fibra, pimentos coloridos e páprica aromática para energia constante.

Preparação: 10 min

Cozedura: 55 min

Total: 65 min

Porções: 4

GL 17.9 / GI 26

Ingredientes

Heart-healthy monounsaturated fat azeite

Low GI, adds natural sweetness cebola grande, picada

Very low calorie, high fiber talos de aipo, picados

Low GI, rich in vitamin C pimento amarelo, sem sementes e cortado em cubos

Low GI, antioxidant-rich pimento vermelho, sem sementes e cortado em cubos

May help improve insulin sensitivity dente de alho, esmagado

Adds flavor without sugar páprica

Low GI, rich in lycopene tomates picados enlatados

Adds depth without carbs caldo de frango, baixo em sódio

GI ~30, excellent fiber source feijão-manteiga enlatado, escorrido e enxaguado

Lean protein for blood sugar stability coxas de frango sem pele, com osso ou desossadas

Instruções

Step 1

Pré-aqueça o seu forno a 180°C (160°C ventilado/350°F/marca de gás 4). Esta temperatura moderada permitirá que o ensopado cozinhe suavemente e desenvolva sabores profundos.

Step 2

Aqueça o azeite numa panela de forno grande ou tacho holandês em lume médio. Assim que brilhar, adicione a cebola picada, aipo e ambos os pimentos cortados em cubos. Refogue durante aproximadamente 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até os vegetais começarem a amolecer e a cebola ficar translúcida.

Step 3

Adicione o alho esmagado e a páprica à mistura de vegetais. Continue a cozinhar durante mais 3 minutos, mexendo frequentemente para evitar que a páprica queime. A páprica deve ficar aromática e cobrir os vegetais uniformemente.

Step 4

Despeje os tomates picados enlatados e o caldo de frango, mexendo para combinar. Adicione o feijão-manteiga escorrido e enxaguado, misturando tudo bem. Tempere generosamente com sal e pimenta preta moída a gosto.

Step 5

Leve a mistura a uma fervura suave em lume médio-alto, depois reduza para um cozimento lento. Coloque as coxas de frango no molho, certificando-se de que estão parcialmente submersas mas não completamente cobertas. O frango deve estar disposto numa única camada se possível.

Step 6

Cubra a panela de forno com uma tampa bem ajustada e transfira cuidadosamente para o forno pré-aquecido. Cozinhe durante 45 minutos, ou até o frango estar cozido e macio, atingindo uma temperatura interna de 75°C (165°F).

Step 7

Retire do forno e deixe repousar durante 5 minutos antes de servir. O ensopado espessará ligeiramente à medida que arrefece. Sirva em tigelas rasas, garantindo que cada porção contém frango, feijões e bastante do molho de vegetais saboroso. Decore com salsa fresca se desejar.