

Frango grelhado com crosta de ervas e molho defumado de tomate amarelo

Frango grelhado macio coberto com ervas frescas, finalizado com um molho vibrante de tomate amarelo assado, naturalmente baixo em açúcar e rico em antioxidantes.

Preparação: 20 min

Cozedura: 20 min

Total: 40 min

Porções: 4

GL 0.8 / GI 20

Ingredientes

Lower acidity than red tomatoes, minimal glycemic impact tomates amarelos, descascados, cortados ao meio e sem sementes

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption azeite de oliva extra virgem

May help improve insulin sensitivity dentes de alho picados

Use sparingly; contains natural sugars but adds depth vinagre balsâmico

Anti-inflammatory herb, negligible carbs manjericão fresco picado

Enhances nutrient absorption pimenta-do-reino moída na hora

Lean protein with zero glycemic impact, promotes satiety peitos de frango sem pele e sem osso

Use mineral-rich sea salt if possible sal

Rich in antioxidants, supports blood sugar regulation salsa fresca picada

Contains compounds that may support glucose metabolism tomilho fresco picado

Instruções

Step 1

Preaqueça sua grelha em fogo alto ou ligue o grill do forno na temperatura máxima. Unte levemente as grades da grelha ou forre uma assadeira com papel alumínio e boriffe com óleo. Posicione a superfície de cozimento a 10-15 centímetros da fonte de calor para um dourado ideal.

Step 2

Coloque os tomates amarelos cortados ao meio com o lado do corte virado para baixo na grelha ou com o lado do corte virado para cima sob o grill. Cozinhe até que as cascas comecem a queimar e formar bolhas, aproximadamente 5 minutos. O processo de assar concentra ligeiramente os açúcares naturais dos tomates, mas o impacto glicêmico geral permanece mínimo devido ao alto teor de água e fibras. Transfira os tomates para uma tigela resistente ao calor, cubra bem com filme plástico e deixe-os no vapor por 10 minutos até que as cascas soltem e descasquem facilmente.

Step 3

Enquanto os tomates estão no vapor, aqueça o azeite em uma frigideira pequena em fogo médio. Adicione o alho picado e refogue delicadamente até ficar perfumado e macio, cerca de 1 minuto, tomando cuidado para não dourar. Retire do fogo e reserve para esfriar um pouco.

Step 4

Retire as cascas dos tomates vaporizados e transfira a polpa para um liquidificador ou processador de alimentos. Adicione o alho refogado com seu azeite, o vinagre balsâmico, 1 colher de sopa do manjericão picado e 1/8 de colher de chá de pimenta-do-reino. Bata até que o molho atinja a consistência desejada — liso ou levemente grosso. Prove e ajuste o tempero se necessário. O molho finalizado terá aproximadamente 0,75g de açúcar por porção do vinagre balsâmico, contribuindo minimamente para a resposta do açúcar no sangue.

Step 5

Seque os peitos de frango com papel toalha e tempere ambos os lados com o sal e os 1/8 de colher de chá restantes de pimenta-do-reino. Em um prato raso, combine a salsa picada, o tomilho e as 2 colheres de sopa restantes de manjericão, misturando bem para criar uma cobertura de ervas.

Step 6

Pressione cada peito de frango firmemente na mistura de ervas, cobrindo todas as superfícies de forma uniforme e generosa. As ervas criam uma crosta saborosa que ajuda a selar a umidade durante o cozimento, adicionando zero carboidratos ou carga glicêmica.

Step 7

Coloque os peitos de frango com crosta de ervas na grelha preaquecida ou sob o grill. Cozinhe por 4 minutos no primeiro lado até dourar e marcar, depois vire cuidadosamente e cozinhe por mais 4 minutos até que a temperatura interna atinja 74°C e os sucos saiam claros. Retire do fogo e deixe descansar por 3 minutos para permitir que os sucos se redistribuam.

Step 8

Transfira cada peito de frango para um prato de jantar aquecido. Regue o molho de tomate amarelo morno generosamente sobre cada porção, usando aproximadamente 60ml de molho por porção. Sirva imediatamente com um acompanhamento de folhas verdes ou vegetais não amiláceos assados como brócolis, abobrinha ou couve-flor para equilíbrio ideal do açúcar no sangue e energia sustentada.