

Frango Marroquino com Purê Cremoso de Batata-Doce

Frango aromático com ras el hanout acompanhado de um purê de batata-doce aveludado cria uma refeição reconfortante amiga do açúcar no sangue, que é ao mesmo tempo satisfeita e nutritiva.

Preparação: 10 min

Cozedura: 25 min

Total: 35 min

Porções: 4

GL 32.5 / GI 40

Ingredientes

Low GI (44-61), rich in fiber and resistant starch batatas-doces descascadas e cortadas em cubos

Zero glycemic impact, anti-inflammatory properties blend de especiarias ras el hanout

Pure protein, helps stabilize blood sugar peitos de frango sem pele e sem osso

Healthy fats slow glucose absorption azeite de oliva extra virgem

Low GI, contains chromium for blood sugar regulation cebola amarela fatiada finamente

May improve insulin sensitivity dente de alho espremido

Choose unsweetened varieties caldo de frango com baixo teor de sódio

Use sparingly; GI 55-58, can reduce to 1 tsp mel cru

Acidic foods lower glycemic response suco de limão fresco

Healthy fats, zero glycemic impact azeitonas verdes sem sementes

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar folhas de coentro fresco picadas

Instruções

Step 1

Coloque as batatas-doces cortadas em cubos em uma panela grande e cubra com água fria salgada. Leve ao fogo alto até ferver, depois reduza para médio-alto e cozinhe por 15 minutos até que as batatas fiquem macias e facilmente perfuradas com um garfo.

Step 2

Enquanto as batatas cozinharam, combine o ras el hanout com uma pitada de sal marinho e pimenta-do-reino moída fresca em uma pequena tigela. Seque os peitos de frango com papel-toalha, depois esfregue a mistura de especiarias uniformemente em todos os lados de cada peito.

Step 3

Aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva em uma grande frigideira ou sartén em fogo médio-alto. Uma vez brilhante, adicione os peitos de frango temperados e sele por 3 minutos de cada lado até dourar e ficar aromático. O frango ainda não estará totalmente cozido. Transfira o frango para um prato e reserve.

Step 4

Na mesma panela, adicione a cebola fatiada e cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficar macia e translúcida. Adicione o alho espremido e cozinhe por mais 30 segundos até ficar aromático. Despeje o caldo de frango, mel e suco de limão, mexendo para combinar e raspando os bits caramelizados do fundo da panela.

Step 5

Retorne os peitos de frango selados à panela junto com qualquer suco acumulado. Adicione as azeitonas verdes, depois reduza o fogo para médio-baixo. Cozinhe em fogo brando descoberto por 10 minutos, virando o frango uma vez no meio do caminho, até que o molho reduza a uma consistência xaroposa e o frango atinja uma temperatura interna de 165°F (74°C).

Step 6

Escorra as batatas-doces cozidas completamente e retorne-as à panela. Adicione o restante de 1 colher de sopa de azeite de oliva e amasse até ficar suave e cremoso. Tempere com sal e pimenta a gosto. Para uma textura ainda mais cremosa, você pode adicionar um pouco da água de cozimento se necessário.

Step 7

Remova o frango da panela e deixe descansar por 2 minutos, depois fatie cada peito generosamente na diagonal. Misture o coentro picado no molho quente na panela.

Step 8

Para servir, divida o purê de batata-doce entre quatro pratos. Cubra cada porção com frango fatiado, depois despeje o molho de azeitona e coentro generosamente por cima. Para um controle ótimo do açúcar no sangue, considere servir com um acompanhamento de vegetais cozidos no vapor ou uma salada crocante, e coma os vegetais primeiro antes do prato principal.