

Coxas de Frango Marroquino Temperado com Salada de Cenoura e Cítricos

Coxas de frango aromáticas temperadas com canela e recheio de pinhão, acompanhadas de uma salada refrescante de cenoura e laranja—um festim mediterrâneo amigo do controle glicêmico.

Preparação: 20 min

Cozedura: 40 min

Total: 60 min

Porções: 4

GL 10.0 / GI 33

Ingredientes

Divided use - helps regulate blood sugar canela em pó

cominho em pó

coentro em pó

Healthy monounsaturated fat azeite extra virgem

High in fiber and quercetin cebola amarela, fatiada finamente

Protein and healthy fats slow glucose absorption pinhão

Natural sweetness, portion-controlled passas

Vitamin C aids glucose metabolism suco de limão fresco

Quality protein for sustained energy coxas de frango desossadas e sem pele

Soluble fiber moderates blood sugar cenoura ralada grosseiramente

Whole fruit with fiber intact laranjas frescas

Non-starchy vegetables, unlimited folhas de salada mista e coentro fresco

Instruções

Step 1

Pré-aqueça o forno a 190°C (375°F/Marca de Gás 5). Em uma tigela pequena, combine 1 colher de chá de canela com o cominho e coentro em pó, misturando bem para criar sua mistura de especiarias. Reserve metade desta mistura para uso posterior.

Step 2

Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a cebola fatiada finamente e refogue por 3-4 minutos até ficar macia e levemente dourada. Adicione o pinhão e continue cozinhando por mais 2 minutos, mexendo frequentemente, até que as nozes fiquem aromáticas e levemente torradas.

Step 3

Misture metade da mistura de especiarias na cebola e pinhão, depois adicione as passas e o suco de meio limão. Cozinhe por 1 minuto para permitir que os sabores se combinem, depois retire do fogo e deixe o recheio esfriar um pouco.

Step 4

Coloque cada coxa de frango plana em uma superfície de trabalho limpa. Coloque aproximadamente 1-2 colheres de sopa da mistura de recheio morno no centro de cada coxa. Dobre a carne de frango para envolver completamente o recheio, depois prenda com 2-3 palitos de dente. Arrume as coxas recheadas em uma assadeira antiaderente com os palitos virados para baixo.

Step 5

Regue o suco de limão restante sobre as peças de frango, depois polvilhe uniformemente com a mistura de especiarias reservada. Asse no forno pré-aquecido por 30-35 minutos até que o frango esteja cozido, dourado e atinja uma temperatura interna de 75°C (165°F).

Step 6

Enquanto o frango assa, prepare a salada. Coloque a cenoura ralada em uma tigela grande. Usando uma faca afiada, remova cuidadosamente toda a casca e a parte branca das laranjas. Trabalhando sobre a tigela para capturar os sucos, corte entre as membranas para liberar os segmentos de laranja, deixando-os cair na cenoura.

Step 7

Adicione a canela restante de 1 colher de chá à mistura de cenoura junto com pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Misture tudo delicadamente até combinar bem. O suco natural da laranja criará um molho leve.

Step 8

Para servir, arrume uma cama de folhas de salada mista em cada um dos 4 pratos. Cubra com porções generosas da salada de cenoura e laranja e polvilhe com folhas de coentro fresco. Remova os palitos de dente das coxas de frango e coloque 2 peças ao lado de cada salada. Sirva imediatamente enquanto o frango está quente e a salada está crocante.