

Mandelkrustad kycklingfilé med örtrusta

Krispig mandelpanerad kycklingfilé ger tillfredsställande krispighet med blodsockervänligt protein och nyttiga fetter som saktar glukosupptaget.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 30 min

Portioner: 4

GL 10.8 / GI 45

Ingredienser

Low GI, adds healthy fats and fiber malda mandlar

Medium-high GI; consider almond flour for lower GI vetemjöl

No glycemic impact torkad timjan

No glycemic impact lökpulver

No glycemic impact vitlökspulver

No glycemic impact salt

No glycemic impact svartpeppar

Low GI liquid, minimal impact lättmjölk

Zero GI protein, stabilizes blood sugar benfria, skinnfria kycklingfiléer, 115 gram vardera

Zero GI healthy fat, slows absorption olivolja

logifoodcoach.com/recipes/mandelkrustad-kycklingfile-med-ortkrusta

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 200°C. Förbered en plåt med kant genom att lätt spraya den med matolja eller klä den med bakplåtspapper för att förhindra att det fastnar.

Step 2

Skapa mandelpaneringen genom att blanda malda mandlar, vetemjöl, torkad timjan, lökpulver, vitlökspulver, salt och svartpeppar i en grund skål eller på en tallrik. Blanda ordentligt för att fördela kryddorna jämnt i paneringen.

Step 3

Häll lättmjölken i en separat grund skål. Ställ upp din paneringsstation med mandelblandningen, mjölkskålen och en ren tallrik för de panerade kycklingfiléerna.

Step 4

Torka varje kycklingfilé torr med hushållspapper. Vänd varje filé först i mandelblandningen och täck alla sidor, doppa sedan i mjölken och låt överskottet rinna av, och pressa slutligen tillbaka i mandelblandningen för en andra panering. Lägg de panerade filéerna på en ren tallrik.

Step 5

Hetta upp en stor stekpanna med non-stick-beläggning på medelhög värme och tillsätt olivoljan, sväng för att täcka pannan. När oljan glimmar och är het men inte ryker, sänk värmen till medel.

Step 6

Lägg försiktigt de panerade kycklingfiléerna i den heta stekpannan utan att packa dem tätt. Stek i 3-4 minuter på första sidan tills mandelkrustan blir djupt gyllenbrun och krispig. Vänd och stek andra sidan i bara 1 minut för att sätta paneringen.

Step 7

Flytta de stekta kycklingfiléerna till den förberedda plåten. Grädda i den förvärmda ugnen i 10-12 minuter, eller tills innertemperaturen når 74°C när den mäts med en snabbaviäsande termometer insatt i den tjockaste delen av filéen.

logifoodcoach.com/recipes/mandelkrustad-kycklingfile-med-ortkrusta

Step 8

Ta ut från ugnen och låt kycklingen vila i 3-5 minuter innan servering. Detta låter saften omfördelas, vilket säkerställer saftigt, mört kött. Servera omedelbart med icke-stärkelsehaltiga grönsaker eller en stor sallad för optimal blodsockerkontroll.