

Lågt glykemiskt index kycklinggryta med svamp och pancetta

En blodsocker-vänlig enpanskyckling med mjuka låar, jordiga svampar och sprö pancetta i en lätt örtsås—perfekt för stabil energi.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 40 min

Portioner: 4

GL 2.1 / GI 24

Ingredienser

- healthy monounsaturated fat, no glycemic impact olivolja
- high protein, moderate fat, zero glycemic impact kycklinglår utan ben och hud
- low-carb alternative to wheat flour, GI: 0 mandelmel för damning
- adds flavor and fat, no glycemic impact pancettakuber
- high fiber, very low carb, GI: 10 små champinjoner
- moderate GI: 15, used in small amounts stora skalottenlökar, hackade
- minimal carbs, choose low-sodium variety kycklingbuljong, lågsalt
- no glycemic impact, aids digestion vit vinäger
- moderate GI: 48, portion controlled frysta ärtor
- negligible carbs, rich in antioxidants färsk persilja, fint hackad
- logifoodcoach.com/recipes/lagt-glykemiskt-index-kycklinggryta-med-svamp-och-pancetta

Instruktioner

Step 1

Torka kycklinglåren helt torra med pappershanddukar och krydda generöst med salt och svartpeppar på båda sidor. Damma lätt varje bit med mandelmel och skaka av eventuell överskott för att säkerställa att endast ett tunt lager återstår.

Step 2

Värm 1 matsked olivolja i en stor stekpanna eller gryta över medelhög värme. När oljan glittrar, lägg till kycklinglåren och bryn i 3-4 minuter per sida tills de är gyllene och sprö. Ta bort till en tallrik och ställ åt sidan.

Step 3

I samma panna, lägg till pancettan och koka i 2-3 minuter tills den börjar bli sprö och släpper sitt fett. Lägg till svamparna och koka i 5-6 minuter, rör om då och då, tills de släpper sin fukt och börjar brynas. Överför pancettan och svamparna till tallriken med kycklingen.

Step 4

Lägg till den återstående matskedskedan olivolja till pannan tillsammans med de hackade skalottenlökarna. Minska värmen till medel och koka i 4-5 minuter, rör om ofta, tills skalottenlökarna är mjuka och genomskinliga men inte brynta.

Step 5

Häll i kycklingbuljongen och vit vinäger, skrapa upp eventuella brynta bitar från botten av pannan med en träsked. Låt det bubbla försiktigt och låt det sjuda i 1-2 minuter för att koncentrera smakerna något.

Step 6

Återför kycklinglåren, pancettan och svamparna till pannan tillsammans med eventuella ackumulerade vätskor. Minska värmen till medel-låg, täck delvis och låt sjuda i 12-15 minuter tills kycklingen är genomkokt och når en inre temperatur på 165°F (74°C).

Step 7

Rör i de frysta ärtorna och den hackade persiljan. Koka utan lock i ytterligare 2-3 minuter tills ärtorna är uppvärmda och ljusgröna. Smaka och justera kryddningen med ytterligare salt och peppar om det behövs.

logifoodcoach.com/recipes/lagt-glykemiskt-index-kycklinggryta-med-svamp-och-pancetta

Step 8

Servera omedelbar i grunda skålar med pannåsen håll över toppen. För optimal blodsockerkontroll, servera tillsammans med en stor portion ångad gröna grönsaker eller en bladgrönsaksallad som äts före huvudrätten.