

Medelhavs kycklinggryta med smörbönor och rostade paprikor

En blodsocker-vänlig engrytarätt som kombinerar magert kycklingkött med fiberrika smörbönor, färgglada paprikor och aromatisk paprika för stabil energi.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 55 min

Totalt: 65 min

Portioner: 4

GL 17.9 / GI 26

Ingredienser

Heart-healthy monounsaturated fat olivolja

Low GI, adds natural sweetness stor lök, hackad

Very low calorie, high fiber selleristrån, hackade

Low GI, rich in vitamin C gul paprika, frön borttagna och tärnad

Low GI, antioxidant-rich röd paprika, frön borttagna och tärnad

May help improve insulin sensitivity vitlöksklyfta, krossad

Adds flavor without sugar paprika

Low GI, rich in lycopene konserverade hackade tomater

Adds depth without carbs kycklingbuljong, låg natrium

GI ~30, excellent fiber source konserverade smörbönor, dränerade och sköljade

logifoodcoach.com/recipes/medelhavs-kycklinggryta-med-smorbonor-och-rostade-paprikor

Lean protein for blood sugar stability kycklingklubbor utan skinn, med eller utan ben

Instruktioner

Step 1

Förvärm din ugn till 180°C (160°C fläkt/350°F/gasmärke 4). Denna måttliga temperatur gör att grytan kan koka långsamt och utveckla djupa smaker.

Step 2

Värm olivoljan i en stor ugsäker grytform eller gjutjärnsgrytan över medelvärme. När den glittrar, lägg till den hackade löken, sellerin och båda tärnaden paprikorna. Sautera i cirka 5 minuter, rör då och då, tills grönsakerna börjar mjukna och löken blir genomskinlig.

Step 3

Lägg till den krossade vitlöken och paprikan till grönsaksblandningen. Fortsätt att koka i ytterligare 3 minuter, rör ofta för att förhindra att paprikan bränns. Paprikan bör bli aromatisk och täcka grönsakerna jämnt.

Step 4

Häll i de konserverade hackade tomaterna och kycklingbuljongen, rör för att kombinera. Lägg till de dränerade och sköljade smörbönorna, blanda allt tillsammans grundligt. Krydda generöst med salt och nymalen svartpeppar efter smak.

Step 5

Få blandningen att koka försiktigt över medelhög värme, reducera sedan till en simmer. Lägg kycklingklubborna i såsen och se till att de är delvis nedsänkta men inte helt täckta. Kycklingen bör arrangeras i ett enda lager om möjligt.

Step 6

Täck grytformen med ett tätt passande lock och överför försiktigt till den förvärmda ugnen. Koka i 45 minuter, eller tills kycklingen är genomkokt och mör, och når en intern temperatur på 75°C (165°F).

Step 7

Ta ut från ugnen och låt vila i 5 minuter innan servering. Grytan tjocknar något när den svalnar. Servera i grunda skålar, se till att varje portion innehåller kycklingen, bönor och gott om den smakrika grönsakssåsen. Garnera med färsk persilja om önskat.