

Ugnsbakad kycklingparmesan med lågt GI

Krispig örtpanerad kyckling toppad med marinara och smält mozzarella – en blodsockervänlig italiensk klassiker som inte höjer dina glukosnivåer.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 35 min

Portioner: 4

GL 11.8 / GI 43

Ingredienser

4 pieces, 4 ounces each benfria, skinnfria kycklingfiléer

äggvitor

pankoströbröd

riven parmesanost

torkad basilika

torkad oregano

vitlökspulver

lökpulver

marinara med reducerat saltinnehåll

riven lättmozzarella

logifoodcoach.com/recipes/ugnsbakad-kycklingparmesan-med-lagt-gi

Instruktioner

Step 1

Förvärm ugnen till 190°C. Förbered en stor plåt genom att spraya den generöst med matolja eller klä den med bakplåtspapper för att förhindra att det fastnar.

Step 2

Lägg varje kycklingfilé mellan två ark plastfolie eller bakplåtspapper. Använd en köttklubba eller kavel och banka försiktigt kycklingen till en jämn tjocklek på cirka 0,5 cm genomgående. Detta säkerställer jämn tillagning och skapar en mör konsistens.

Step 3

Ställ fram din paneringsstation med två grunda skålar. I den första skålen vispar du lätt äggvitorna tills de är något skummiga. I den andra skålen blandar du pankoströbröd, riven parmesanost, torkad basilika, torkad oregano, vitlökspulver och lökpulver och blandar ordentligt för att fördela örterna jämnt.

Step 4

Arbeta med en kycklingfilé i taget, doppa den i äggvitorna och låt överskottet rinna av. Tryck sedan båda sidorna stadigt i den kryddade ströbrödsblandningen och se till att en jämn beläggning fäster på hela ytan. Lägg den panerade kycklingen på den förberedda plåten med minst 2,5 cm mellanrum mellan styckena.

Step 5

Grädda kycklingen i den förvärmda ugnen i 15 till 20 minuter, eller tills coatingen blir gyllenbrun och krispig och innertemperaturen når 75°C när du kontrollerar med en kötermometer insatt i den tjockaste delen.

Step 6

Ta ut plåten från ugnen. Lägg ungefär 1 dl marinara med reducerat saltinnehåll över varje kycklingfilé och strö sedan 2 matskedar riven lättmozzarella ovanpå varje stycke.

Step 7

Sätt tillbaka plåten i ugnen i ytterligare 3 till 5 minuter, precis tills mozzarellan smälter och blir bubblig. Servera omedelbart med en stor portion icke-stärkelsehaltiga grönsaker eller en färsk grön sallad för optimal blodsockerkontroll.

logifoodcoach.com/recipes/ugnsbakad-kycklingparmesan-med-lagt-gi