

Aprikosglaserad kyckling med gröna grönsaker (lågt GI)

Mör kycklinglår tillagad i en naturligt söt aprikossås med salta toner, serverad med fiberrika gröna grönsaker för balanserat blodsocker.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 45 min

Totalt: 55 min

Portioner: 4

GL 3.2 / GI 29

Ingredienser

High protein, healthy fats, zero glycemic impact kycklinglår utan skinn

Heart-healthy monounsaturated fats, no glycemic impact olivolja

Low GI (15), adds flavor and prebiotic fiber liten lök, tunt skivad

Negligible glycemic impact, supports insulin sensitivity vitlöksklyfta, krossad

Medium GI (57), but portion-controlled and fiber-rich konserverade aprikoser i naturlig juice, avrunna och hackade

Zero glycemic impact, adds savory depth kycklingbuljong med reducerat salt

Low GI (38), rich in lycopene tomatpuré utan tillsatt salt

Zero glycemic impact, umami flavor enhancer soja med reducerat salt

Zero glycemic impact, adds tangy complexity dijonsenap eller grovkornig senap

logifoodcoach.com/recipes/aprikosglaserad-kyckling-med-grona-gronsaker-lagt-gi

Zero glycemic impact, enhances nutrient absorption svartpeppar efter smak

Very low GI (15), high fiber slows glucose absorption blandade gröna grönsaker som gröna bönor

Instruktioner

Step 1

Ställ en stor gryta eller gjutjärnsgryta med non-stick-beläggning på medelvärme och låt den värmas upp i 1-2 minuter.

Step 2

Tillsätt olivoljan i den uppvärmda grytan, lägg sedan i den tunt skivade löken. Fräs i 3-4 minuter under omrörning då och då, tills löken blir genomskinlig och mjuk.

Step 3

Rör ner den krossade vitlöken och koka i 30 sekunder tills den doftar, var noga med att inte låta den bli brun eller brännas.

Step 4

Lägg kycklinglårerna i grytan och stek i 2-3 minuter per sida, vänd en gång, tills de får en lätt gyllene färg på utsidan. Kycklingen behöver inte vara helt genomstekt i detta skede.

Step 5

Häll i kycklingbuljongen, tillsätt sedan tomatpurén, sojan och senapn. Rör om allt tills tomatpurén är helt upplöst och såsen är väl blandad.

Step 6

Vänd försiktigt ner de hackade aprikoserna (½ kopp totalt, vilket ger bara 2 matskedar per portion för optimal blodsockerkontroll), låt sedan blandningen börja sjuda. När den sjuder, sänk värmen till låg, täck med lock och koka i 25-30 minuter, rör om en eller två gånger under kokningen.

Step 7

Medan kycklingen sjuder, ånga dina blandade gröna grönsaker i en separat kastrull eller ångkorg i 5-7 minuter tills de är mörka men fortfarande fräscha. Håll dem täckta så de håller sig varma.

Step 8

Under de sista 5 minuterna av kokningen, ta bort locket från kycklingen för att låta såsen reducera och tjockna något. Smaka av med svartpeppar.

Step 9

För optimal blodsockerkontroll, lägg upp de ångade gröna grönsakerna först och ät några tuggor innan du lägger till aprikoskycklingen ovanpå eller vid sidan av. Detta "grönsaker först"-tillvägagångssätt hjälper till att moderera glukossvaret.

Step 10

Håll den mör kycklingen och aprikossåsen över eller bredvid grönsakerna, se till att varje portion får gott om den smakrika såsen. Servera omedelbart medan det är varmt.

Step 11

Förvara eventuella rester i en lufttät behållare i kylan i upp till 3 dagar. Smakerna kommer att fortsätta utvecklas, vilket gör detta till ett utmärkt meal prep-alternativ för blodsockervänliga luncher.