

Örtpanerad grillad kyckling med rökig gul tomatsås

Saftig grillad kyckling täckt med fräska örter, toppad med en färgstark rostad gul tomatsås som är naturligt låg i socker och rik på antioxidanter.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 40 min

Portioner: 4

GL 0.8 / GI 20

Ingredienser

Lower acidity than red tomatoes, minimal glycemic impact gula tomater, skalade, halverade och urkärnade

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption extra virgin olivolja

May help improve insulin sensitivity vitlöksklyftor, finhackade

Use sparingly; contains natural sugars but adds depth balsamvinäger

Anti-inflammatory herb, negligible carbs färsk basilika, hackad

Enhances nutrient absorption nymald svartpeppar

Lean protein with zero glycemic impact, promotes satiety kycklingbröstfiléer utan skinn och ben

Use mineral-rich sea salt if possible salt

Rich in antioxidants, supports blood sugar regulation färsk bladpersilja, hackad

Contains compounds that may support glucose metabolism färsk timjan, hackad

Instruktioner

Step 1

Förvärm din grill till hög värme eller ställ in ugnsbroilern på högsta läge. Olja grillgallret lätt eller täck en broilerpanna med aluminiumfolie och spraya med matolja. Placera tillagningsytan 10 till 15 cm från värmekällan för optimal förkolning.

Step 2

Lägg de halverade gula tomaterna med skärsidan nedåt på grillen eller med skärsidan uppåt under broilern. Tillaga tills skalen börjar bli förkolnade och får blåsor, ungefär 5 minuter. Rostningsprocessen koncentrerar tomaternas naturliga socker något, men den totala glykemiska påverkan förblir minimal på grund av det höga vatten- och fiberinnehållet. Överför tomaterna till en värmetålig skål, täck tätt med plastfolie och låt dem ångkoka i 10 minuter tills skalen lossnar och lätt går att skala av.

Step 3

Medan tomaterna ångkokar, värm olivoljan i en liten stekpanna på medelvärme. Tillsätt den finhackade vitlöken och stek försiktigt tills den är doftande och mjuk, ungefär 1 minut, var noga med att inte brunfärga. Ta av från värmen och ställ åt sidan för att svalna något.

Step 4

Ta bort skalen från de ångkokta tomaterna och överför köttet till en mixer eller matberedare. Tillsätt den stekta vitlöken med dess olja, balsamvinäger, 1 matsked av den hackade basilikan och 1/8 tesked svartpeppar. Mixa tills såsen når önskad konsistens - slät eller något grövre. Smaka av och justera kryddningen vid behov. Den färdiga såsen kommer att ha ungefär 0,75 g socker per portion från balsamvinägern, vilket bidrar minimalt till blodsockerresponsen.

Step 5

Torka kycklingbrösten med hushållspapper och krydda båda sidorna med saltet och återstående 1/8 tesked svartpeppar. I en grund form, blanda den hackade persiljan, timjanen och återstående 2 matskedar basilika, blanda väl för att skapa en örtpanering.

Step 6

Tryck varje kycklingbröst bestämt i örtblandningen och täck alla ytor jämnt och generöst. Örterna kommer att skapa en smakrik skorpa som hjälper till att försegla fukten under tillagningen samtidigt som de tillför noll kolhydrater eller glykemisk belastning.

Step 7

Lägg de örtpanerade kycklingbrösten på den förvärmade grillen eller under broilern. Tillaga i 4 minuter på första sidan tills de är gyllene och har grillränder, vänd sedan försiktigt och tillaga i ytterligare 4 minuter tills innetemperaturen når 75°C och saften rinner klar. Ta av från värmen och låt vila i 3 minuter för att låta saften fördela sig.

Step 8

Överför varje kycklingbröst till en uppvärmd tallrik. Ösa den varma gula tomatsåsen generöst över varje portion, använd ungefär 1/2 dl sås per portion. Servera omedelbart med ett tillbehör av bladgrönsaker eller rostade icke-stärkelsehaltiga grönsaker som broccoli, zucchini eller blomkål för optimal blodsockerbalans och långvarig energi.