

Skål med vildris och rostade rotfrukter med örtpanerad kyckling

En näringsrik enportionsrätt med vildris, rostade grönsaker och mager kyckling – utformad för att hålla blodsockret stabilt samtidigt som den ger tillfredsställande smak.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 55 min

Totalt: 75 min

Portioner: 4

GL 12.5 / GI 32

Ingredienser

healthy monounsaturated fat to slow glucose absorption rapsolja, delad

moderate GI when cooked with fat and protein morötter, skivade

low GI, adds flavor without spiking blood sugar gul lök, tärnad

negligible carbs, adds umami and satiety färsk svamp, skivad

antioxidant-rich herb färsk persilja, finhackad

GI 45-57, excellent low-glycemic grain choice okokt vildris

omega-3 fats slow glucose absorption valnötter, hackade

may improve insulin sensitivity nymald svartpeppar

provides flavor without added sodium kycklingbuljong utan tillsatt salt

lean protein stabilizes blood sugar kycklingfiléer utan skinn och ben

logifoodcoach.com/recipes/skal-med-vildris-och-rostade-rotfrukter-med-ortpanerad

moderate GI, rich in nitrates for circulation rödbeta, tärnad

moderate GI, high in fiber and vitamin A butternutpumpa, skalad och tärnad

negligible carbs, mineral-rich rödbeetsblad, hackade

may improve insulin sensitivity balsamvinäger

use unsweetened to minimize sugar impact torkade tranbär, osötade

Instruktioner

Step 1

Ställ en stor kastrull på medelvärme och tillsätt 1 matsked av rapsoljan. När den glimmar, tillsätt de skivade morötterna, tärnad lök, svamp och finhackad persilja. Stek grönsakerna i 8-10 minuter, rör om då och då, tills löken blir genomskinlig och börjar få gyllenbrun färg på kanterna.

Step 2

Tillsätt vildriset, hackade valnötter, svartpeppar, 0,5 tesked havssalt och kycklingbuljong till de stekta grönsakerna. Rör om för att blanda, öka sedan värmen för att få blandningen att koka. När det kokar, sänk värmen till låg, täck med ett tätt lock och låt sjuda i 40-45 minuter tills vildriset är mört och har absorberat det mesta av vätskan. Ta av från värmen och låt stå täckt i 5 minuter.

Step 3

Medan riset kokar, förbered örtrusten genom att blanda torkad timjan, torkad rosmarin och återstående 0,25 tesked havssalt i en liten skål. Torka kycklingfiléerna torra med hushållspapper och gnid in dem överallt med örtblandningen. Hetta upp 1 matsked av den återstående rapsoljan i en stor stekpanna på medelhög värme. Lägg de kryddade kycklingfiléerna i den heta pannan och stek i 5-6 minuter per sida tills de är gyllenbrun och innetemperaturen når 75°C. Flytta den tillagade kycklingen till en skärbräda, täck med folie och låt vila i 5 minuter innan du skär den.

Step 4

Använd samma stekpanna med de smakrika kycklingdropparna, tillsätt återstående 1 matsked rapsolja tillsammans med den tärnade rödbetan och butternutpumpen. Tillaga på medelvärme i 15-20 minuter, rör om var 3-4:e minut, tills pumpan får karamelliserade kanter och båda grönsakerna är mjuka när du sticker med en gaffel. De naturliga sockerarterna kommer att skapa en vacker glasyr på pannbotten.

Step 5

Tillsätt de hackade rödbeetsbladen, balsamvinäger och osötade torkade tranbär till de rostade grönsakerna. Rör om i 1-2 minuter tills bladen vissnar och blir mjuka. Tillsätt den kokta vildrisblandningen till pannan och vänd försiktigt ihop allt, skrapa upp de karamelliserade bitarna från botten för att få in dessa smaker i hela rätten.

Step 6

Fördela grönsaks- och risblandningen jämnt mellan fyra skålar, cirka 1,5 kopp per portion. Skär de vilade kycklingfiléerna diagonalt i centimetertjocka remsor och lägg dem över varje skål, fördela cirka 170 gram kyckling per portion. För optimal blodsockerkontroll, ät kycklingen och grönsakerna först, avsluta sedan med vildriset. Servera omedelbart medan det är varmt.