

# Citronkyckling med vitlök och rostad broccoli

Plåtmat med kyckling och broccoli i ljus citron-vitlöksolja. Låg kolhydrathalt, rik på protein och perfekt balanserad för stabilt blodsocker med minimal förberedelse.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 35 min

Portioner: 2

GL 2.5 / GI 18

## Ingredienser

**boneless, or substitute 2 medium chicken breasts** Kycklinglårfilé

**cut into medium florets** Broccoli

Olivolja

**minced** Vitlök

**zest and juice, approximately 30ml juice** Citron

**to taste** Salt

**to taste** Svartpeppar

# Instruktioner

---

## Step 1

Placera ugnsrysten i mitten och förvärm ugnen till 210°C (410°F) med fläkt eller 220°C (425°F) utan fläkt. Förbered en stor plåt med kant genom att klä den med bakplåtspapper.

## Step 2

Vispa ihop olivoljan, hackad vitlök, citronskal och hälften av den färska citronsaften i en stor skål. Krydda blandningen generöst med salt och nymald svartpeppar för att skapa en aromatisk marinadbaser.

## Step 3

Skär kycklinglårfileerna i ungefär lika stora bitar på 5 centimeter för att säkerställa jämn tillagning. Om du använder kycklingfilé istället kan du lämna dem hela eller dela dem beroende på tjockleken.

## Step 4

Lägg kycklingbitarna och broccolibuketerna i skålen med citron-vitlöksblandningen. Blanda allt noggrant med händerna eller en tång tills varje bit är jämnt täckt med den kryddade oljan.

## Step 5

Lägg ut kycklingen och broccolin i ett enda lager på din förberedda plåt och se till att bitarna inte överlappar eller ligger på varandra. Ordentligt avstånd mellan bitarna ger bättre stekyta och krispighet – använd en andra plåt om det behövs.

## Step 6

Rosta i 22 till 25 minuter och vänd kycklingen och broccolin halvvägs genom tillagningen. Kycklingen ska nå en innetemperatur på 74°C (165°F) och få gyllenbrun yta, medan broccolibuketerna ska ha mörknat och fått krispiga spetsar.

## Step 7

Ta ut från ugnen och pressa genast över den resterande färska citronsaften över hela plåten. Servera varmt, ät broccolin först för optimal blodsockerkontroll, följt av den proteinrika kycklingen.

---