

Marockansk kryddad kyckling med krämig sötpotatismos

Aromatisk ras el hanout-kyckling kombinerad med sammetslen sötpotatismos skapar en blodsockervänlig komfortmåltid som är både tillfredsställande och närande.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 35 min

Portioner: 4

GL 32.5 / GI 40

Ingredienser

Low GI (44-61), rich in fiber and resistant starch sötpotatis, skalade och i kuber

Zero glycemic impact, anti-inflammatory properties ras el hanout kryddmix

Pure protein, helps stabilize blood sugar kycklingbröst utan skinn och ben

Healthy fats slow glucose absorption extra virgin olivolja

Low GI, contains chromium for blood sugar regulation gul lök, tunt skivad

May improve insulin sensitivity vitlöksklyfta, krossad

Choose unsweetened varieties lågsaltkycklingbuljong

Use sparingly; GI 55-58, can reduce to 1 tsp rå honung

Acidic foods lower glycemic response färsk citronjuice

Healthy fats, zero glycemic impact gröna oliver, utan sten

logifoodcoach.com/recipes/marockansk-kryddad-kyckling-med-krämig-sötpotatismos

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar färska korianderbladet, hackade

Instruktioner

Step 1

Lägg de kubade sötpotatisen i en stor gryta och täck med kallt saltvatten. Få det att koka på hög värme, minska sedan till medelhög värme och koka i 15 minuter tills potatisen är gaffelöm och lätt genomborrad.

Step 2

Medan potatisen kokar, blanda ras el hanout med en nypa havsalt och nymalen svartpeppar i en liten skål. Torka kycklingbrösten med pappershanddukar, gnid sedan kryddmixen jämnt över alla sidor av varje bröst.

Step 3

Värm 1 matsked olivolja i en stor stekpanna eller stekpanna på medelhög-hög värme. När den glittrar, lägg till de kryddade kycklingbrösten och stek i 3 minuter på varje sida tills de är gyllene bruna och aromatiska. Kycklingen är inte helt tillagad ännu. Överför kycklingen till en tallrik och lägg åt sidan.

Step 4

I samma panna, lägg till den skivade löken och koka i 5 minuter, rör då och då, tills den är mjuk och genomskinlig. Lägg till den krossade vitlöken och koka i ytterligare 30 sekunder tills den är doftande. Häll i kycklingbuljongen, honung och citronjuice, rör för att kombinera och skrapa upp eventuella bruna bitar från botten av pannan.

Step 5

Återför de seerade kycklingbrösten till pannan tillsammans med eventuella ackumulerade vätskor. Lägg till de gröna oliverna, minska sedan värmen till medellåg. Sjud utan lock i 10 minuter, vänd kycklingen en gång halvvägs genom, tills såsen reduceras till en sirapsaktig konsistens och kycklingen når en inre temperatur på 165°F (74°C).

Step 6

Dränera den kokta sötpotatis grundligt och återför den till grytan. Lägg till den återstående 1 matsked olivolja och mosa tills den är slät och krämig. Krydda med salt och peppar efter smak. För en ännu krämigare textur kan du lägga till ett stänk av kokvätskan om det behövs.

Step 7

Ta bort kycklingen från pannan och låt den vila i 2 minuter, skiva sedan varje bröst tjockt på diagonalen. Rör den hackade koriandeln genom den varma såsen i pannan.

Step 8

För att servera, dela sötpotatismosen mellan fyra tallrikar. Toppa varje portion med skivad kyckling, håll sedan olivolja och koriandersåsen generöst över toppen. För optimal blodsockerkontroll, överväg att servera med en sida av ångad grönsaker eller en sprö sallad, och ät grönsaken först innan huvudrätten.