

Kryddad marockansk kycklingklubba med citrus- och morötssallad

Aromatisk kanelkryddad kycklingklubba med pinjenötsfyllning tillsammans med en uppfriskande apelsin- och morötssallad—ett blodsocker-vänligt medelhavsfestmå.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 40 min

Totalt: 60 min

Portioner: 4

GL 10.0 / GI 33

Ingredienser

Divided use - helps regulate blood sugar malen kanel

malen kummin

malen koriander

Healthy monounsaturated fat extra virgin olivolja

High in fiber and quercetin gul lök, tunt skivad

Protein and healthy fats slow glucose absorption pinjenötter

Natural sweetness, portion-controlled russin

Vitamin C aids glucose metabolism färsk citronjuice

Quality protein for sustained energy kycklingklubba utan ben och hud

Soluble fiber moderates blood sugar morötter, grovt rivna

logifoodcoach.com/recipes/kryddad-marockansk-kycklingklubba-med-citrus-och-morötssallad

Whole fruit with fiber intact färska apelsiner

Non-starchy vegetables, unlimited blandad salladsblad och färsk koriander

Instruktioner

Step 1

Förvärm din ugn till 190°C (375°F/Gas märke 5). I en liten skål, kombinera 1 tesked kanel med kummin och malen koriander, blanda grundligt för att skapa din kryddmix. Lägg åt sidan hälften av denna blandning för senare användning.

Step 2

Värm olivoljan i en stor stekpanna över medelvärme. Lägg till den tunt skivade löken och sautera i 3-4 minuter tills den är mjuk och lätt gyllene. Lägg till pinjenötterna och fortsätt att laga i ytterligare 2 minuter, rör ofta, tills nötterna är doftande och lätt rostade.

Step 3

Rör hälften av kryddmixen in i löken och pinjenötterna, lägg sedan till russinen och juicen från halva citronen. Laga i 1 minut för att låta smakerna smälta samman, ta sedan bort från värmen och låt fyllningen svalna något.

Step 4

Lägg varje kycklingklubba platt på en ren arbetsbänk. Placera ungefär 1-2 matskedar av den varma fyllningsblandningen i mitten av varje klubba. Vik kycklingköttet över för att helt omsluta fyllningen, säkra sedan med 2-3 cocktailpinnar eller tandpetare. Arrangera de fyllda klubborna i en icke-klibbig stekpanna med tandpetarna vänd nedåt.

Step 5

Ringla den återstående citronjuicen över kycklingbitarna, strö sedan jämnt med den reserverade kryddmixen. Rosta i den förvärmda ugnen i 30-35 minuter tills kycklingen är genomlagad, gyllene brun och når en inre temperatur på 75°C (165°F).

Step 6

Medan kycklingen rostar, förbered salladen. Placera de rivna morötterna i en stor blandskål. Använd en skarp kniv, försiktigt skala bort all skal och vit hinna från apelsinerna. Arbeta över skålen för att fånga juicen, skär mellan hinnan för att frigöra apelsinsegmenten, låt dem falla in i morötterna.

Step 7

Lägg till den återstående 1 teskedens kanel till morötsblandningen tillsammans med nymalen svartpeppar efter smak. Vänd allt försiktigt tills det är väl blandat. Den naturliga apelsinjuicen skapar en lätt dressing.

Step 8

För att servera, arrangera en bädd av blandad salladsblad på var och en av 4 tallrikar. Toppa med generösa portioner av morots- och apelsinsalladen och strö med färska korianderblad. Ta bort cocktailpinnarna från kycklingklubban och placera 2 bitar vid sidan av varje sallad. Servera omedelbar medan kycklingen är varm och salladen är sprö.