

# Pizzatoppad kycklingfilé med lågt GI

Saftig uppdelad kycklingfilé toppad med en smakrik tomat- och örtsås och smält ost – alla pizzasmaker du älskar utan blodsockerspikar.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 35 min

Totalt: 50 min

Portioner: 1

**GL 3.8 / GI 20**

## Ingredienser

½ liten rödlök, finhackad

½ röd paprika, urkärnad och hackad

1 liten vitlöksklyfta, pressad

Lågkalorispray för stekning

2 kvisttomater, hackade

1 msk krossade tomater på burk

1 tsk tomatpuré

1 tsk torkad oregano

1 kycklingbröst utan skinn och ben

40 g riven lättcheddar

1 körsbärstomat, halverad

[logifoodcoach.com/recipes/pizzatoppad-kycklingfile-med-lagt-gi](https://logifoodcoach.com/recipes/pizzatoppad-kycklingfile-med-lagt-gi)

1 tsk finhackad färsk basilika

## Instruktioner

---

### Step 1

Hetta upp en liten kastrull med non-stick-beläggning på medelvärme och spraya lätt med matlagningsspray. Tillsätt den finhackade röda löken, röda paprikan och den krossade vitlöken. Fräs i 4-5 minuter under omrörning då och då tills grönsakerna mjuknar och börjar dofta.

### Step 2

Rör ner de hackade färska tomaterna, konserverade tomaterna, tomatpurén och den torkade oreganon. Sänk värmen till låg och låt såsen sjuda sakta i 5 minuter så att smakerna kan blandas. Ta av från värmen och ställ åt sidan.

### Step 3

Förvärm ugnen till 220°C (200°C varmluftsugn/gasugn nivå 7). Lägg kycklingbröstet på en ren skärbräda och skär försiktigt horisontellt genom mitten, men stanna precis innan du skär hela vägen igenom. Öppna kycklingen som en bok för att skapa en fjärilsform, vilket ger jämn tillagning.

### Step 4

Spraya en stekpanna med non-stick-beläggning med matlagningsspray och värm på medelvärme. När pannan är het, lägg i det uppvikta kycklingbröstet och stek i 3-4 minuter per sida tills det är gyllene. Detta steg låser in saften och ger smak.

### Step 5

Flytta den stekta kycklingen till en ugnsplåt med non-stick-beläggning och sätt in i den förvärmda ugnen. Grädda i 15-20 minuter tills kycklingen är genomstekt utan rosa kött. För att testa om den är klar, stick in en grillspett i den tjockaste delen – saften ska rinna klar.

### Step 6

Ta ut kycklingen från ugnen och bred generöst det förberedda tomat-grönsakssåsen över toppen. Strö den rivna lättcheddaren jämnt över ytan och lägg sedan den halverade körsbärstomaten på toppen som garnering.

utifredmash.com/recipe/pizzatoppad-kycklingfile-med-lagt-gi

### Step 7

Sätt tillbaka kycklingen med pålägg i ugnen i ytterligare 5 minuter, precis tills osten smälter och börjar bubbla. Håll koll så att den inte blir för mörk.

### Step 8

Ta ut från ugnen, strö över färsk hackad basilika och servera genast. För optimal blodssockerkontroll, servera med en stor grön sallad som äts först, följt av kycklingen, och om så önskas en liten portion (100 g) ugnsbakade potatisklyftor med skalet kvar som äts sist.