

# Rostad kyckling med rotselleri-chips och vitlöksgrönsaker

Mör rostad kyckling serverad med krispiga rotselleri-chips med lågt GI och näringsrika svarta kål — en blodsockervänlig variant på klassisk söndagsmiddag.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 95 min

Totalt: 115 min

Portioner: 6

GL 17.9 / GI 45

## Ingredienser

**Skinless preparation reduces saturated fat** 1,5 kg hel kyckling

**Low GI citrus, adds flavor without sugar** 1 citron, för kaviteten

**GI ~35, excellent low-glycemic potato alternative** 1 kg rotselleri, skalad och skivad i pommes

**Minimal fat for roasting** Lågkalorisk matlagingspray

**Fresh herb, negligible glycemic impact** Liten påse färsk dragon, finhackad

**Lower GI than onions, adds depth** 4-6 schalottenlökar, finhackade

**No added sugar, supports metabolism** 2 jämna tsk dijonsenap

**Acidic component helps lower meal GI** Saft från 2 citroner

**Concentrated citrus oils, no sugar** Ovaxat skal från 1 citron

**May help regulate blood sugar** 1 stor vitlöksklyfta, fint skivad

[logifoodcoach.com/recipes/rostad-kyckling-med-rotselleri-chips-och-vitloksgronsaker](https://logifoodcoach.com/recipes/rostad-kyckling-med-rotselleri-chips-och-vitloksgronsaker)

**GI <15, high fiber dark leafy green** 250 g svartkål, strimlad

---

**Spice with potential insulin-sensitizing properties** Svartpeppar, efter smak

## Instruktioner

---

### Step 1

Förvärm ugnen till 200°C (180°C varmluftsugn/gasläge 6). Torka av hela kycklingen med hushållspapper och lägg den på en stor bakplåt med non-stick-beläggning. Stoppa in hela citronen i kycklingens kavitet för att tillföra fukt och citrussmak under stekningen. Krydda utsidan med svartpeppar om du vill.

### Step 2

Sätt in kycklingen i den förvärmda ugnen och stek i ungefär 1 timme, eller tills innertemperaturen når 75°C och saften rinner klar när du sticker in en steknål i den tjockaste delen av låret. Skinet blir gyllene och krispigt under stekningen.

### Step 3

Medan kycklingen steker, förbered rotsellerin genom att skala och skära den i pommes frites-liknande strimlor, ungefär 1 cm tjocka. Lägg ut dem i ett enda lager på en separat stor bakplåt med non-stick-beläggning och se till att de inte överlappar. Spraya lätt med lågkalorisk matlagningsspray. När kycklingen har stekt i 30 minuter, lägg in plåten med rotsellerin i ugnen på en lägre hylla.

### Step 4

När kycklingen är helt genomstekt, ta ut den från ugnen, täck löst med aluminiumfolie och låt den vila i 10-15 minuter. Detta gör att saften fördelas jämnt i köttet. Vänd samtidigt rotsellerichipsen och sätt tillbaka dem i ugnen i ytterligare 15-20 minuter tills de är gyllene och mjuka med krispiga kanter.

### Step 5

Förbered dragon-citrondressingen genom att blanda den finhackade dragonörten, hackad schalottenlök, dijonsenap, citronsaft och citronskal i en liten skål. Tillsätt 1-2 matskedar vatten för att få en hållbar konsistens och krydda rejält med svartpeppar. Spara hälften av dressingen i en täckt behållare i kylan till en annan måltid.

## Step 6

Hetta upp en stor stekpanna med non-stick-beläggning på medelhög värme och spraya med matlagningsspray. Tillsätt den skivade vitlöken och stek i 30-60 sekunder tills den doftar och precis börjar bli gyllene. Tillsätt den strimlad svartkalén, krydda med svartpeppar och håll i en skvätt vatten (ungefär 2 matskedar). Woka i 4-5 minuter tills grönsakerna är mjuka men fortfarande färgstarka.

## Step 7

Ta bort och kasta kycklingskinn och synliga fettansamlingar för att minska halten mättat fett. Skär upp kycklingen i portionsbitar genom att skiva bröstköttet och dela upp låren och klubborna. Lägg upp portioner av kyckling, rotsellerichips och vitlökelig svartkål på varje tallrik. Ringla över dragon-citron dressingen och avsluta med en nypa svartpeppar.

## Step 8

För optimal blodsockerkontroll, uppmuntra gästerna att äta svartkalén och rotsellerichipsen först, följt av kycklingen. Denna ätordning hjälper till att bromsa glukosupptaget. Måltiden ger långvarig energi med minimal glykemisk påverkan, vilket gör den perfekt till lunch eller middag.