

Örtrostad kyckling med rotfrukter med lågt GI

Saftig rostad kyckling tillsammans med fiberrika grönsaker skapar en blodsockervänlig måltid som är både mättande och näringsrik för diabeteshantering.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 90 min

Totalt: 105 min

Portioner: 4

GL 10.9 / GI 43

Ingredienser

approximately 1.2kg, provides lean protein to stabilize blood sugar hel kyckling

heart-healthy monounsaturated fat, slows carbohydrate absorption olivolja till kyckling

aromatic herb with antioxidant properties torkad timjan

to taste for seasoning havssalt och svartpeppar

halved, adds flavor and vitamin C without affecting blood sugar citron

moderate GI (63), rich in fiber and beta-carotene sötpotatis, skalad och hackad

low GI (39), excellent source of fiber and vitamin A morötter, skalade och hackade

low GI (10), adds flavor and prebiotic fiber stor lök, skuren i klyftor

low GI (75 for some varieties), high in fiber when roasted pumpa, hackad

enhances nutrient absorption and provides healthy fats olivolja till grönsaker

logifoodcoach.com/recipes/ortrostad-kyckling-med-rotfrukter-med-lagt-gi

low GI (48), contains resistant starch and plant protein frysta ärtor

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsristen i mitten och förvärm ugnen till 180°C (350°F) varmluftsugn. Förbered en stor non-stick ugnform eller klä en vanlig ugnform med bakplåtspapper.

Step 2

Ta ut kycklingen ur förpackningen och torka den helt torr med hushållspapper, inklusive hålrummet. Lägg kycklingen med bröstsidan uppåt i din förberedda ugnform.

Step 3

Ringla en matsked olivolja över kycklingen och massera in den i skinnet. Krydda generöst med torkad timjan, havssalt och nymald svartpeppar. Pressa citronhalvorna lätt för att frigöra oljor, stoppa sedan in båda halvorna i kycklingens hålrum för aromatisk smak.

Step 4

I en stor skål, blanda den hackade sötpotatisen, morötterna, lökklyftor och pumpbitarna. Ringla över den återstående matsked olivolja och blanda tills allt är jämnt täckt. Krydda lätt med salt och peppar. Lägg ut grönsakerna runt kycklingen i ett enda lager för jämn rostning.

Step 5

Täck hela ugnformen löst med aluminiumfolie och skapa ett tält för att fånga fukten. Rosta i 60 minuter, ta ut formen halvvägs genom för att ösa över kycklingen med dess egen sky med hjälp av en sked.

Step 6

Efter 60 minuter, ta försiktigt bort och kasta folien. Sätt tillbaka formen i ugnen och fortsätt rosta utan lock i ytterligare 30 minuter, tills kycklingskinn är gyllenbrun och krispig, och grönsakerna är mjuka och karamelliserade. Kycklingen är klar när en köttermometer insatt i den tjockaste delen av låret visar 75°C (165°F), eller när saften rinner klar.

Step 7

Ta ut ur ugnen och täck kycklingen löst med folie. Låt den vila i 10 minuter innan du skär upp den – detta omfördelar safterna för mer mört, smakfullt kött.

Step 8

Medan kycklingen vilar, ångkoka eller koka de frysta ärtorna enligt anvisningarna på förpackningen, cirka 3-4 minuter tills de är mjuka men fortfarande klargröna. Häll av väl.

Step 9

Skär upp kycklingen i portioner och ta bort skinnet om så önskas för lägre innehåll av mättat fett. Servera varje portion med en generös portion rostade grönsaker (se till att varje portion innehåller cirka 50 g sötpotatis, 75 g morötter, 75 g pumpa och lök efter smak) och ångkokta ärtor. För optimal blodsockerkontroll, ät grönsakerna först eller samtidigt med proteinet.