

Badem kaplamalı tavuk göğsü

Çıtır badem kaplamalı tavuk göğsü, kan şekerini dengeleyici protein ve glukoz emilimini yavaşlatan sağlıklı yağlarla tatmin edici bir çıtırılık sunar.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 30 min

Porsiyon: 4

GL 10.8 / GI 45

Malzemeler

Low GI, adds healthy fats and fiber öğütülmüş badem

Medium-high GI; consider almond flour for lower GI un

No glycemic impact kuru kekik

No glycemic impact soğan tozu

No glycemic impact sarımsak tozu

No glycemic impact tuz

No glycemic impact karabiber

Low GI liquid, minimal impact yağsız süt

Zero GI protein, stabilizes blood sugar kemik ve derisiz tavuk göğsü, her biri 115 gram

Zero GI healthy fat, slows absorption zeytinyağı

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 200°C'ye ısıtın. Kenarları yüksek bir fırın tepsisini yapışmayı önlemek için hafifçe pişirme spreyi ile kaplayın veya pişirme kağıdı ile kaplayın.

Step 2

Sığ bir kase veya tabakta öğütülmüş badem, un, kuru kekik, soğan tozu, sarımsak tozu, tuz ve karabiberi birleştirerek badem kaplama karışımını hazırlayın. Baharatların kaplama boyunca eşit şekilde dağılması için iyice karıştırın.

Step 3

Yağsız sütü ayrı bir sığ kaseye dökün. Badem karışımı, süt kasesi ve kaplanmış tavuk göğüsleri için temiz bir tabakla pane istasyonunuzu kurun.

Step 4

Her tavuk göğsünü kağıt havlu ile kurulayın. Her göğsü önce badem karışımına bulayarak tüm taraflarını kaplayın, sonra süte batırarak fazlasının akmasını sağlayın ve son olarak ikinci bir kaplama için tekrar badem karışımına bastırın. Kaplanmış göğüsleri temiz bir tabağa yerleştirin.

Step 5

Büyük bir yapışmaz tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın ve zeytinyağını ekleyerek tavayı kaplayacak şekilde çevirin. Yağ parıldayıp sıcak olduğunda ama dumanlanmadan, ısıyı ortaya düşürün.

Step 6

Kaplanmış tavuk göğüslerini sıkışmadan sıcak tavaya dikkatlice yerleştirin. Badem kabuğu koyu altın kahverengi ve çıtır olana kadar ilk tarafı 3-4 dakika kızartın. Çevirin ve kaplamanın oturması için ikinci tarafı sadece 1 dakika kızartın.

Step 7

Kızartılmış tavuk göğüslerini hazırlanmış fırın tepsisine aktarın. Göğsün en kalın kısmına yerleştirilen anlık okumalı termometre ile ölçüldüğünde iç sıcaklık 74°C'ye ulaşana kadar önceden ısıtılmış fırında 10-12 dakika pişirin.

logifoodcoach.com/recipes/badem-kaplamali-tavuk-gogsu

Step 8

Fırından çıkarın ve servis yapmadan önce tavuğu 3-5 dakika dinlendirin. Bu, suların yeniden dağılmasını sağlayarak nemli ve yumuşak et elde edilmesini garanti eder. Optimal kan şekeri kontrolü için nişastalı olmayan sebzeler veya büyük bir salata ile hemen servis yapın.