

Düşük Glisemik İndeksli Pancetta'lı Tavuk ve Mantar Tava

Kan şekerini dengeleyen tek tavada pişirilen tavuk yemeği; yumuşak but etleri, toprak aromalı mantarlar ve çıtır pancetta'nın hafif otlu sosunda sunuluyor—sabit enerji için mükemmel.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 4

GL 2.1 / GI 24

Malzemeler

healthy monounsaturated fat, no glycemic impact zeytin yağı

high protein, moderate fat, zero glycemic impact kemikli, derisiz tavuk but etleri

low-carb alternative to wheat flour, GI: 0 badem unu (kaplayıcı olarak)

adds flavor and fat, no glycemic impact pancetta küpleri

high fiber, very low carb, GI: 10 küçük düğme mantarlar

moderate GI: 15, used in small amounts büyük şallotlar, doğranmış

minimal carbs, choose low-sodium variety tavuk suyu, düşük sodyumlu

no glycemic impact, aids digestion beyaz şarap sirkesi

moderate GI: 48, portion controlled dondurulmuş bezelye

negligible carbs, rich in antioxidants taze maydanoz, ince doğranmış

Talimatlar

Step 1

Tavuk but etlerini kağıt havlu ile tamamen kurutun ve her iki tarafı da tuz ve siyah biber ile cömertçe bahsleyin. Her parçayı hafifçe badem unu ile kaplayın; sadece ince bir kaplama kalacak şekilde fazlasını silkeleyip atın.

Step 2

Büyük bir tava veya tavada 1 yemek kaşığı zeytin yağını orta-yüksek ısıda ısıtın. Parlayınca, tavuk but etlerini ekleyin ve her tarafı 3-4 dakika boyunca altın ve çıtır olana kadar kahverengi yapın. Bir tabağa alın ve kenara koyun.

Step 3

Aynı tavada pancetta'yı ekleyin ve 2-3 dakika boyunca çıtırlaşana ve yağını salana kadar pişirin. Mantarları ekleyin ve ara sıra karıştırarak 5-6 dakika boyunca pişirin; mantarlar nemi salana ve kahverengi olmaya başlayana kadar. Pancetta ve mantarları tavukla birlikte tabağa aktarın.

Step 4

Tavaya kalan zeytin yağını doğranmış şallotlarla birlikte ekleyin. Isıyı orta seviyeye düşürün ve 4-5 dakika boyunca sık sık karıştırarak pişirin; şallotlar yumuşayıp şeffaf olana kadar, ancak kahverengi olmayacak şekilde.

Step 5

Tavuk suyunu ve beyaz şarap sirkesini dökün; tavada birikmiş kahverengi parçaları ahşap bir kaşıkla kazıyın. Hafif bir kaynama getirin ve lezzeti biraz yoğunlaştırmak için 1-2 dakika kaynatın.

Step 6

Tavuk but etlerini, pancetta'yı ve mantarları tavaya geri koyun; birikmiş suyuyla birlikte. Isıyı orta-düşük seviyeye düşürün, kısmen kapatın ve tavuk pişene kadar 12-15 dakika kaynatın; iç sıcaklığı 165°F (74°C) olana kadar.

Step 7

Dondurulmuş bezelyeyi ve doğranmış maydanozu karıştırın. Kapalı olmadan 2-3 dakika daha pişirin; bezelye ısınana ve parlak yeşil olana kadar. Tatını kontrol edin ve gerekirse ek tuz ve biber ile ayarlayın.

Step 8

Sığ kaseler içinde hemen servis yapın; pan sosu üzerine dökülmüş şekilde. Optimal kan şekeri kontrolü için bunu, buharında pişirilmiş yeşil sebzeler veya ana yemekten önce yenen yapraklı bir salatanın geniş bir porsiyonu ile eşleştirin.