

Düşük glisemik fırında tavuk parmesan

Çıtır baharatlı kaplamalı tavuk üzerinde marinara sos ve erimiş mozzarella—kan şekerinizi yükseltmeyecek, kan şekeri dostu bir İtalyan klasığı.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 4

GL 11.8 / GI 43

Malzemeler

4 pieces, 4 ounces each kemiksiz, derisiz tavuk göğsü

yumurta akı

panko galeta unu

rendelenmiş parmesan peyniri

kuru fesleğen

kuru kekik

sarımsak tozu

soğan tozu

düşük sodyumlu marinara sos

rendelenmiş yarım yağlı mozzarella peyniri

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 190°C'ye (375°F) ısıtın. Yapışmayı önlemek için büyük bir fırın tepsisini bol miktarda pişirme spreyi ile kaplayın veya yağlı kağıt ile kaplayın.

Step 2

Her tavuk göğsünü iki streç film veya yağlı kağıt tabakası arasına yerleştirin. Bir et tokmağı veya oklava kullanarak tavuğu nazikçe dövün ve her yerinde eşit 0,5 cm kalınlığa getirin. Bu, eşit pişmeyi sağlar ve yumuşak bir doku oluşturur.

Step 3

İki siğ kase ile kaplama istasyonunuzu hazırlayın. İlk kasede yumurta aklarını hafifçe köpürene kadar çırpın. İkinci kasede panko galeta unu, rendelenmiş parmesan peyniri, kuru fesleğen, kuru kekik, sarımsak tozu ve soğan tozunu birleştirin ve baharatları eşit şekilde dağıtmak için iyice karıştırın.

Step 4

Bir seferde bir tavuk göğsü ile çalışarak, önce yumurta aklarına batırın ve fazlasının damlamasına izin verin. Ardından her iki tarafı da baharatlı galeta unu karışımına sıkıca bastırın ve tüm yüzeye eşit bir kaplamanın yapışmasını sağlayın. Kaplanmış tavuğu hazırlanmış fırın tepsisine yerleştirin ve parçaları en az 2,5 cm aralıklarla yerleştirin.

Step 5

Tavuğu önceden ısıtılmış fırında 15 ila 20 dakika veya kaplama altın kahverengi ve çıtır olana ve en kalın kısmına yerleştirilen bir et termometresi ile kontrol edildiğinde iç sıcaklık 75°C'ye ulaşana kadar pişirin.

Step 6

Fırın tepsisini fırından çıkarın. Her tavuk göğsünün üzerine yaklaşık yarım su bardağı düşük sodyumlu marinara sos sürün, ardından her parçanın üzerine 2 yemek kaşığı rendelenmiş yarım yağlı mozzarella peyniri serpin.

Step 7

Fırın tepsisini fırına geri koyun ve mozzarella peyniri eriyip köpürene kadar 3 ila 5 dakika daha pişirin. Optimal kan şekeri kontrolü için nişastalı olmayan sebzelerden oluşan büyük bir porsiyon veya taze yeşil salata ile hemen servis edin.