

Düşük glisemik indeksli kayısıli tavuk ve yeşil sebzeler

Doğal tatlılığı olan kayısı sosunda pişmiş yumuşacık tavuk butları, kan şekerini dengede tutmak için lif açısından zengin yeşil sebzelerle birlikte.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 45 min

Toplam: 55 min

Porsiyon: 4

GL 3.2 / GI 29

Malzemeler

High protein, healthy fats, zero glycemic impact derisiz tavuk butları

Heart-healthy monounsaturated fats, no glycemic impact zeytinyağı

Low GI (15), adds flavor and prebiotic fiber küçük soğan, ince dilimlenmiş

Negligible glycemic impact, supports insulin sensitivity diş sarımsak, ezilmiş

Medium GI (57), but portion-controlled and fiber-rich doğal meyve suyunda konserve kayısı, süzölmüş ve doğranmış

Zero glycemic impact, adds savory depth az tuzlu tavuk suyu

Low GI (38), rich in lycopene tuzsuz salça

Zero glycemic impact, umami flavor enhancer az tuzlu soya sosu

Zero glycemic impact, adds tangy complexity Dijon veya tam taneli hardal

Zero glycemic impact, enhances nutrient absorption karabiber (damak tadına göre)

Very low GI (15), high fiber slows glucose absorption yeşil fasulye gibi karışık yeşil sebzeler

Talimatlar

Step 1

Büyük bir yapışmaz güveç tenceresi veya döküm tencereyi orta ateşe koyun ve 1-2 dakika ısınmasını bekleyin.

Step 2

Isınan tencereye zeytinyağını ekleyin, ardından ince dilimlenmiş soğanı ekleyin. Ara sıra karıştırarak 3-4 dakika soteleyin, soğan saydam ve yumuşak hale gelene kadar.

Step 3

Ezilmiş sarımsağı karıştırın ve kokusu çıkana kadar 30 saniye pişirin, kahverengileşmesine veya yanmasına izin vermemeye dikkat edin.

Step 4

Tavuk butlarını tencereye ekleyin ve bir kez çevirerek her tarafta 2-3 dakika pişirin, dışları hafif altın rengi alana kadar. Tavuğun bu aşamada tamamen pişmesi gerekmiyor.

Step 5

Tavuk suyunu dökün, ardından salça, soya sosu ve hardalı ekleyin. Salça tamamen eriyene ve sos iyi karışana kadar her şeyi karıştırın.

Step 6

Doğranmış kayısıları nazıkçe katlayın (toplam ½ su bardağı, bu da optimal kan şekeri kontrolü için porsiyon başına sadece 2 yemek kaşığı sağlar), ardından karışımı hafif kaynamaya getirin. Kaynadıktan sonra, ateşi kısın, kapağını kapatın ve pişirme sırasında bir veya iki kez karıştırarak 25-30 dakika pişirin.

Step 7

Tavuk kaynarken, karışık yeşil sebzelerinizi ayrı bir tencerede veya buharlı pişirme sepetinde 5-7 dakika çıtır-yumuşak olana kadar buharda pişirin. Sıcak kalmaları için kapalı tutun.

Step 8

Pişırmenin son 5 dakikasında, sosun azalmasına ve hafifçe koyulaşmasına izin vermek için tavuğun kapağını açın. Damak tadına göre karabiber ekleyin.

Step 9

Optimal kan şekeri kontrolü için servis yapmak üzere, önce buharda pişmiş yeşil sebzeleri tabağa alın ve kayısıli tavuğu üstüne veya yanına eklemekten önce birkaç lokma yiyin. Bu sebze önce yaklaşımı glikoz tepkisini düzenlemeye yardımcı olur.

Step 10

Yumuşacık tavuğu ve kayısı sosunu yeşilliklerin üstüne veya yanına kaşıklayın, her porsiyonun bol miktarda lezzetli sostan aldığından emin olun. Sıcakken hemen servis edin.

Step 11

Artanları buzdolabında hava geçirmez bir kapta 3 güne kadar saklayın. Tatlar gelişmeye devam edecek ve bu onu kan şekeri dostu öğle yemekleri için mükemmel bir öğün hazırlama seçeneği yapacak.