

Otlu kaplamalı ızgara tavuk ve dumanımsı sarı domates sosu

Taze otlarla kaplanmış yumuşacık ızgara tavuk, doğal olarak düşük şekerli ve antioksidan açısından zengin, canlı renkli közlenmiş sarı domates sosuyla servis ediliyor.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 4

GL 0.8 / GI 20

Malzemeler

Lower acidity than red tomatoes, minimal glycemic impact sarı domates, kabuğu soyulmuş, ikiye bölünmüş ve çekirdekleri çıkarılmış

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption sızma zeytinyağı

May help improve insulin sensitivity diş sarımsak, kıyılmış

Use sparingly; contains natural sugars but adds depth balsamik sirke

Anti-inflammatory herb, negligible carbs taze fesleğen, kıyılmış

Enhances nutrient absorption taze çekilmiş karabiber

Lean protein with zero glycemic impact, promotes satiety derisiz, kemiksiz tavuk göğsü

Use mineral-rich sea salt if possible tuz

Rich in antioxidants, supports blood sugar regulation taze maydanoz, kıyılmış

Contains compounds that may support glucose metabolism taze kekik, kıyılmış

Talimatlar

Step 1

Izgaranızı yüksek ısıya ön ısıtın veya fırın ızgarasını yüksek ayara getirin. Izgara ızgaralarını hafifçe yağlayın veya ızgara tavaını alüminyum folyoyle kaplayıp pişirme yağıyla püskürtün. Optimal kavrulma için pişirme yüzeyini ısı kaynağından 10-15 cm uzağa konumlandırın.

Step 2

İkiye bölünmüş sarı domatesleri kesik yüzleri aşağı bakacak şekilde ızgaraya veya kesik yüzleri yukarı bakacak şekilde fırın ızgarasının altına yerleştirin. Kabuklar kavrulmaya ve kabarcıklanmaya başlayana kadar, yaklaşık 5 dakika pişirin. Közleme işlemi domateslerin doğal şekerlerini hafifçe yoğunlaştırıyor ancak yüksek su ve lif içeriği nedeniyle genel glisemik etki minimal kalıyor. Domatesleri ısıya dayanıklı bir kaseye aktarın, sıkıca streç filmle örtün ve kabuklar gevşeyip kolayca soyulana kadar 10 dakika buharlaşmaya bırakın.

Step 3

Domatesler buharlaşırken zeytinyağını küçük bir tavada orta ısıda ısıtın. Kıyılmış sarımsağı ekleyin ve kokusu çıkana ve yumuşayana kadar, yaklaşık 1 dakika, kahverengileşmemeye dikkat ederek hafifçe soteleyin. Ocaktan alın ve hafifçe soğumaya bırakın.

Step 4

Buharlanmış domateslerin kabuklarını soyun ve etini bir blender veya mutfak robotuna aktarın. Soteleşmiş sarımsağı yağıyla birlikte, balsamik sirkeyi, 1 yemek kaşığı kıyılmış fesleğeni ve 1/8 çay kaşığı karabiberi ekleyin. İstedığınız kıvama—pürüzsüz veya hafif parçalı—gelene kadar karıştırın. Tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın. Bitmiş sos, balsamik sirkeden porsiyon başına yaklaşık 0,75 g şeker içerecek ve kan şekeri tepkisine minimal katkıda bulunacak.

Step 5

Tavuk göğüslerini kağıt havluyla kurulayın ve her iki tarafını tuz ve kalan 1/8 çay kaşığı karabiber ile baharatlayın. Sığ bir kapta kıyılmış maydanoz, kekik ve kalan 2 yemek kaşığı fesleğeni birleştirerek ot kaplaması oluşturun.

Step 6

Her tavuk göğsünü ot karışımına sıkıca bastırarak tüm yüzeyleri eşit ve bol miktarda kaplayın. Otlar pişirme sırasında nemi hapsedmeye yardımcı olan lezzetli bir kabuk oluşturunken sıfır karbonhidrat veya glisemik yük ekliyor.

Step 7

Otlı kaplamalı tavuk göğüslerini önceden ısıtılmış ızgaraya veya fırın ızgarasının altına yerleştirin. İlk tarafta altın rengi ve izli olana kadar 4 dakika pişirin, ardından dikkatlice çevirin ve iç sıcaklık 75°C'ye ulaşana ve sular berrak akana kadar 4 dakika daha pişirin. Ocaktan alın ve suların yeniden dağılması için 3 dakika dinlendirin.

Step 8

Her tavuk göğsünü ısıtılmış bir yemek tabağına aktarın. Ilık sarı domates sosunu her porsiyonun üzerine cömertçe kaşıklayın, porsiyon başına yaklaşık 60 ml sos kullanın. Optimal kan şekeri dengesi ve sürekli enerji için yapraklı yeşillikler veya brokoli, kabak veya karnabahar gibi közlenmiş nişastalı olmayan sebzelerle hemen servis edin.