

Limonlu Sarımsak Soslu Tavuk ve Fırında Brokoli

Tepside limonlu sarımsak yağında tavuk ve brokoli. Düşük karbonhidratlı, protein açısından zengin ve kan şekerini dengede tutmak için mükemmel dengeli, minimum hazırlık gerektiren bir tarif.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 25 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 2

GL 2.5 / GI 18

Malzemeler

boneless, or substitute 2 medium chicken breasts Tavuk budu

cut into medium florets Brokoli

Zeytinyağı

minced Sarımsak

zest and juice, approximately 30ml juice Limon

to taste Tuz

to taste Karabiber

Talimatlar

Step 1

Fırın rafını ortaya alın ve fan çalışarak **210°C**'ye veya normal ayarında **220°C**'ye ısıtın. Büyük bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın.

Step 2

Geniş bir karıştırma kabında zeytinyağı, kıyılmış sarımsak, limon kabuğu rendesi ve taze limon suyunun yarısını çırpın. Karışımı bol tuz ve taze ekilmış karabiberle baharatlayarak aromatik bir marine sosu hazırlayın.

Step 3

Tavuk butlarını eşit pişmesi için yaklaşık 5 santimlik eşit parçalara kesin. Tavuk göğsü kullanıyorsanız kalınlığına bağlı olarak bütün bırakabilir veya ikiye bölebilirsiniz.

Step 4

Tavuk parçalarını ve brokoli çiçeklerini limonlu sarımsaklı karışımın olduğu kaba ekleyin. Her parça baharatlı yağla eşit şekilde kaplanana kadar elinizle veya maşayla iyice karıştırın.

Step 5

Tavuk ve brokoliyi hazırladığınız fırın tepsisine tek kat halinde dizin, parçaların üst üste binmediğinden veya yığılmadığından emin olun. Düzgün aralık kızarma ve ıtırlaşma sağlar, gerekirse ikinci bir tepsi kullanın.

Step 6

22 ila 25 dakika pişirin, pişirmenin yarısında tavuk ve brokoliyi çevirin. Tavuk 74°C i sıcaklığa ulaşmalı ve altın kahverengi kenarlar oluşturmalı, brokoli çiçekleri ise koyulaşmış, çıtır uçlara sahip olmalıdır.

Step 7

Fırından çıkarın ve kalan taze limon suyunu tüm tepsinin üzerine hemen sıkın. Sıcak servis yapın, optimal kan şekeri kontrolü için önce brokoliyi, ardından protein açısından zengin tavuğu yiyin.