

Düşük Glisemik İndeksli Meksika Tavuk Güveç

Kan şekerini kontrol altında tutan, dumanlı chipotle, zengin domates ve yumuşak kıyılmış tavukla hazırlanan Meksika tarzı tavuk güveç.

Hazırlık: 20 min

Pişirme: 25 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 4

GL 3.5 / GI 47

Malzemeler

For sautéing; olive oil is a heart-healthy alternative bitki yağı

Low GI (15); provides prebiotic fiber orta boy sarı soğan, ince kıyılmış

Supports insulin sensitivity sarımsak diş, ince kıyılmış

Minimal amount to balance acidity; can substitute with stevia koyu kahverengi şeker

Adds smoky heat without carbs chipotle püresi

Low GI (38); rich in lycopene konserve doğranmış domates

Pure protein; no glycemic impact derisiz, kemiksiz tavuk göğsü

For garnish; adds crunch and anthocyanins küçük kırmızı soğan, halka şeklinde dilimlenmiş

Fresh herb garnish; negligible carbs taze kişniş yaprakları

Low-GI alternative to corn tortillas or white rice servis için karnabahar pilavı

Talimatlar

Step 1

Bitki yağını orta boy bir tencerede veya derin bir tavada orta ısıda ısıtın, yaklaşık 2 dakika parlayıncaya kadar.

Step 2

İnce kıyılmış sarı soğanı tavaya ekleyin ve ara sıra karıştırarak 5 dakika sauté yapın, kenarları altın rengine dönene kadar.

Step 3

Kıyılmış sarımsağı ilave edin ve 1 dakika daha pişirin, yanmadığından emin olmak için dikkatli olun.

Step 4

Eritritol veya stevia, chipotle püresi ve konserve doğranmış domatesler tavaya ekleyin. Her şeyi iyi karışana kadar karıştırın, tavada yapışmış kısımları kazıyın. Küçük miktardaki düşük glisemik indeksli tatlandırıcı, kan şekeri etkilemeden asitliği dengeler.

Step 5

Tavuk göğslerini domates sosuna yerleştirin, her parçanın üzerine biraz sos dökerek. Hafif bir kaynama noktasına getirin, sonra ısıyı düşürün, kapayın ve tavuk pişene ve iç sıcaklığı 165°F (74°C)'ye ulaşana kadar 20 dakika pişirin. Sos çok kalınlaşırsa biraz su ekleyin.

Step 6

Pişmiş tavuk göğslerini tavadan çıkarın ve bir kesme tahtasına aktarın. İki çatal kullanarak, eti tahıl boyunca çekerek tavuğu ısıрма boyutunda parçalara ayırın.

Step 7

Kıyılmış tavuğu sosuya geri koyun ve her parçayı kaplamak için iyice karıştırın. Tuz ve karabiber ile tatlandırın ve gerekirse ayarlayın.

Step 8

Güveç'i karnabahar pilavı üzerine servis edin (paket yönergelerine göre hazırlanmış), dilimlenmiş kırmızı soğan halkaları ve taze kişniş yaprakları ile süsleyin. En iyi kan şekeri kontrolü için önce bir yan salatası tüketin, sonra protein açısından zengin güveç'in tadını çıkarın.