

Fas Usulü Baharatlandırılmış Tavuk ve Kremalı Tatlı Patates Püresi

Aromatik ras el hanout tavuğu, kadifemsi tatlı patates püresinin yanında kan şekeri dostu rahat bir yemeği oluşturur ve hem tatmin edici hem de besleyicidir.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 4

GL 32.5 / GI 40

Malzemeler

Low GI (44-61), rich in fiber and resistant starch tatlı patatesler, soyulmuş ve küp şeklinde kesilmiş

Zero glycemic impact, anti-inflammatory properties ras el hanout baharat karışımı

Pure protein, helps stabilize blood sugar derisiz, kemiksiz tavuk göğsü

Healthy fats slow glucose absorption saf zeytinyağı

Low GI, contains chromium for blood sugar regulation sarı soğan, ince dilimlenmiş

May improve insulin sensitivity sarımsak diş, ezilmiş

Choose unsweetened varieties düşük tuzlu tavuk suyu

Use sparingly; GI 55-58, can reduce to 1 tsp çiçek balı

Acidic foods lower glycemic response taze limon suyu

Healthy fats, zero glycemic impact yeşil zeytinler, çekirdeği çıkarılmış

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar taze kışnis yaprakları, kıyılmış

Talimatlar

Step 1

Küp şeklinde kesilmiş tatlı patateleri büyük bir tencereye koyun ve soğuk tuzlu su ile kaplayın. Yüksek ısıda kaynatmaya getirin, ardından orta-yüksek ısıya düşürün ve patatesler çatal ile kolayca deleceği kadar yumuşak olana kadar 15 dakika pişirin.

Step 2

Patatesler pişerken, ras el hanout'u bir tatlı kaşığı deniz tuzu ve taze öğütülmüş siyah biber ile küçük bir kapta birleştirin. Tavuk göğsünü kağıt havlu ile kurulayın, ardından baharat karışımını her göğsün tüm taraflarına eşit şekilde sürün.

Step 3

Büyük bir tava veya tavanın üzerinde orta-yüksek ısıda 1 yemek kaşığı zeytinyağı ısıtın. Parlayınca, baharatlandırılmış tavuk göğsünü ekleyin ve her tarafta 3 dakika altın rengi ve aromatik olana kadar sear yapın. Tavuk henüz tam pişmemiş olacaktır. Tavuğu bir tabağa aktarın ve kenara koyun.

Step 4

Aynı tavada, dilimlenmiş soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak yumuşak ve şeffaf olana kadar 5 dakika pişirin. Ezilmiş sarımsağı ekleyin ve başka 30 saniye aromatik olana kadar pişirin. Tavuk suyunu, balı ve limon suyunu dökün, birleştirmek ve tavada altında yapışmış kısımları kazımak için karıştırın.

Step 5

Seared tavuk göğsünü biriken suyunun yanında tavaya geri koyun. Yeşil zeytinleri ekleyin, ardından ısıyı orta-düşüğe düşürün. Kapaksız olarak 10 dakika pişirin, tavuğu yarı yolda bir kez çevirerek, sos sirupu kıvamına inene ve tavuk iç sıcaklığı 165°F (74°C)'ye ulaşana kadar.

Step 6

Pişmiş tatlı patateleri iyice süzün ve tencereye geri koyun. Kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını ekleyin ve düzgün ve kremalı olana kadar ezip püreleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Daha da kremalı bir doku için, gerekirse pişirme suyundan biraz ekleyebilirsiniz.

Step 7

Tavuğu tavadan çıkarın ve 2 dakika dinlenmeye bırakın, ardından her göğsü çapraz olarak kalın dilimler halinde kesin. Kıyılmış kişniş tavadaki sıcak sosun içine karıştırın.

Step 8

Servis yapmak için, tatlı patates püresini dört tabağa bölün. Her porsiyonun üzerine dilimlenmiş tavuğu koyun, ardından zeytin ve kişniş sosunu cömertçe üzerine dökün. Optimal kan şekeri kontrolü için, haşlanmış sebzeler veya çıtır bir salata ile servis etmeyi düşünün ve ana yemekten önce sebzeleri yiyin.