

Düşük glisemik indeksli ızgara tavuklu makarna, beyaz fasulye ve mantarlı

Kan şekereine dost İtalyan makarnası: yağsız ızgara tavuk, lif açısından zengin beyaz fasulye ve toprak kokulu mantarlarla—ani yükselme olmadan sürekli enerji için mükemmel.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 6

GL 21.1 / GI 36

Malzemeler

Two 4-ounce breasts kemiksiz, derisiz tavuk göğsü

sızma zeytinyağı

beyaz soğan, doğranmış

Any variety works well mantar, dilimlenmiş

Cannellini or navy beans, canned or cooked beyaz fasulye, tuzsuz

About 6 cloves sarımsak, doğranmış

taze fesleğen, doğranmış

Choose whole grain for lower GI tam tahıllı rotelle makarna, pişmemiş

For garnish parmesan peyniri, rendelenmiş

To taste taze çekilmiş karabiber

For grill rack piştirme spreyi

Talimatlar

Step 1

Izgaranızı orta-yüksek ısıya ısıtın veya fırın izgaranızı yüksek ısıya ayarlayın. Yapışmayı önlemek için izgara izgaralarını veya izgara tavasını pişirme spreyiyle hafifçe spreyleyin. Eşit pişirme için pişirme yüzeyini ısı kaynağından 10-15 cm uzağa yerleştirin.

Step 2

Tavuk göğüslerini hazırlanmış izgara veya izgara tavasına yerleştirin. Altın rengi izgara izleri görünene kadar ilk tarafta 5 dakika pişirin, ardından çevirin ve iç sıcaklık 74°C'ye ulaşana ve sular berrak akana kadar 5 dakika daha pişirin. Nemi korumak için bir kesme tahtasına alın ve 5 dakika dinlendirin, ardından ince şeritler halinde dilimleyin.

Step 3

Tavuk dinlenirken, büyük bir tencerede suyu kaynatın. Tam tahıllı rotelle makarnayı ekleyin ve genellikle 10-12 dakika olan ambalaj talimatlarına göre al dente olana kadar pişirin. Tam tahıllı makarna rafine makarnadan biraz daha uzun sürer ancak üstün kan şekeri kontrolü sağlar.

Step 4

Zeytinyağını büyük bir yapışmaz tavada orta ısıda ısıtın. Doğranmış soğan ve dilimlenmiş mantarları ekleyin, soğanlar saydam hale gelene ve mantarlar nemini bırakıp kahverengileşmeye başlayana kadar yaklaşık 5 dakika soteleyin.

Step 5

Beyaz fasulye, doğranmış sarımsak ve taze fesleğeni mantar karışımına karıştırın. Dilimlenmiş izgara tavuğu ekleyin ve her şeyi birlikte karıştırın. Sarımsak kokulu hale gelene ve fasulye ısınıncaya kadar 2-3 dakika pişirin. Damak tadınıza göre karabiber ekleyin.

Step 6

Pişmiş makarnayı bir süzgeçte iyice süzün, sosu gevşetmeniz gerekirse diye yaklaşık 1/4 su bardağı makarna suyunu ayırın. Süzölmüş makarnayı tencereye geri koyun ve tavuk ve sebze karışımını ekleyin. Gerekirse bir tutam ayrılmış makarna suyu ekleyerek her şeyi iyice karıştırın.

Step 7

Makarnayı altı servis tabağına veya sığ kaselere bölün. Her porsiyonun üzerine 1 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri ve ekstra bir tutam karabiber ekleyin. Sıcakken hemen servis yapın. En iyi glisemik kontrol için, yemek yiyenleri önce protein ve sebzeleri yemeye, makarnayı en sona bırakmaya teşvik edin.