

# Düşük Glisemik İndeksli Pizza Soslu Tavuk Göğsü

Zengin domates-otlu sos ve eritilmiş peynirle taçlandırılmış sulu kelebek tavuk göğsü—pizzanın sevdiğiniz tüm lezzetleri, kan şekeri artışı olmadan.

Hazırlık: 15 min

Pişirme: 35 min

Toplam: 50 min

Porsiyon: 1

GL 3.8 / GI 20

## Malzemeler

½ küçük kırmızı soğan, ince doğranmış

½ kırmızı biber, çekirdekleri alınmış ve doğranmış

1 küçük diş sarımsak, ezilmiş

Düşük kalorili pişirme spreyi

2 salkım domates, doğranmış

1 yemek kaşığı konserve doğranmış domates

1 çay kaşığı salça

1 çay kaşığı kuru kekik

1 adet derisi ve kemiği çıkarılmış tavuk göğsü

40g az yağlı rendelenmiş kaşar peyniri

1 adet çeri domates, ikiye bölünmüş

1 çay kaşığı ince kıyılmış taze fesleğen

[logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-pizza-soslu-tavuk-gogsu](https://logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-pizza-soslu-tavuk-gogsu)

# Talimatlar

---

## Step 1

Küçük bir yapışmaz tencereyi orta ateşte ısıtın ve hafifçe pişirme spreyi sıkın. İnce kıyılmış kırmızı soğan, kırmızı biber ve ezilmiş sarımsağı ekleyin. Sebzeler yumuşayıp güzel bir koku salana kadar ara sıra karıştırarak 4-5 dakika soteleyin.

## Step 2

Doğranmış taze domates, konserve domates, domates salçası ve kuru kekiği ekleyip karıştırın. Ateşi kısın ve sosun tatları birleşsin diye 5 dakika hafif kaynayın. Ocaktan alıp bir kenara koyun.

## Step 3

Fırınınızı 220°C'ye (fan fırında 200°C/gaz 7) ısıtın. Tavuk göğsünü temiz bir kesme tahtasına koyun ve ortasından yatay olarak dikkatlice kesin, ama tamamen ayırmayın. Tavuğu kitap gibi açarak kelebek şekli verin, bu eşit pişmesini sağlar.

## Step 4

Yapışmaz bir tavaya pişirme spreyi sıkın ve orta ateşte ısıtın. Kızınca kelebek şeklindeki tavuk göğsünü ekleyin ve her iki tarafını altın rengi olana kadar 3-4 dakika pişirin. Bu kızartma işlemi tavuğun suyunu içinde tutar ve lezzet katar.

## Step 5

Kızarmış tavuğu yapışmaz bir fırın tepsisine alın ve önceden ısıtılmış fırına koyun. Tavuk tamamen pişene ve içinde pembelik kalmayana kadar 15-20 dakika pişirin. Pişip pişmediğini anlamak için en kalın yerine bir şiş batırın—çıkan su berrak olmalı.

## Step 6

Tavuğu fırından çıkarın ve üzerine hazırladığınız domates-sebze sosunu bol bol sürün. Rendelenmiş az yağlı kaşar peynirini üzerine eşit şekilde serpin, sonra süs olarak ikiye bölünmüş çeri domatesi üste yerleştirin.

## Step 7

Soslu tavuğu peynir eriyip kabarcıklar oluşana kadar 5 dakika daha fırına koyun. Fazla kararmaması için dikkatle takip edin.

## Step 8

Fırından çıkarın, üzerine taze kıyılmış fesleğen serpin ve hemen servis yapın. Kan şekerini en iyi şekilde kontrol etmek için önce büyük bir yeşil salata yiyin, ardından tavuğu, isterseniz son olarak da kabuğuyla birlikte fırında pişirilmiş küçük bir porsiyon (100g) patates dilimi ekleyebilirsiniz.