

Kereviz Köklü Çıtır Patates ve Sarımsaklı Yeşilliklerle Fırın Tavuk

Çıtır düşük GI'lı kereviz kökü cipsleri ve besin değeri yüksek siyah lahana ile servis edilen yumuşacık fırın tavuk—klasik fırın yemeğinin kan şekere dost versiyonu.

Hazırlık: 20 min

Pişirme: 95 min

Toplam: 115 min

Porsiyon: 6

GL 17.9 / GI 45

Malzemeler

Skinless preparation reduces saturated fat 1,5 kg bütün tavuk

Low GI citrus, adds flavor without sugar 1 limon, iç boşluk için

GI ~35, excellent low-glycemic potato alternative 1 kg kereviz kökü, soyulmuş ve patates kızartması şeklinde dilimlenmiş

Minimal fat for roasting Düşük kalorili pişirme spreyi

Fresh herb, negligible glycemic impact Küçük bir demet taze tarhun, ince kıyılmış

Lower GI than onions, adds depth 4-6 arpacık soğan, ince kıyılmış

No added sugar, supports metabolism 2 düz çay kaşığı Dijon hardalı

Acidic component helps lower meal GI 2 limonun suyu

Concentrated citrus oils, no sugar 1 mumlanmamış limonun rendelenmiş kabuğu

logifoodcoach.com/recipes/kereviz-koklu-citir-patates-ve-sarimsakli-yesilliklerle-firin-tavuk

May help regulate blood sugar 1 büyük diş sarımsak, ince dilimlenmiş

GI <15, high fiber dark leafy green 250 g siyah lahana (cavolo nero), ince doğranmış

Spice with potential insulin-sensitizing properties Karabiber, damak tadına göre

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 200°C'ye (fan fırında 180°C/gaz kademesi 6) ısıtın. Bütün tavuğu kağıt havlu ile kurulayın ve büyük bir yapışmaz fırın tepsisine yerleştirin. Pişirme sırasında nem ve narenciye aroması vermesi için tavuğun iç boşluğuna bütün limonu yerleştirin. İsterseniz dışını karabiber ile baharatlayın.

Step 2

Tavuğu önceden ısıtılmış fırına koyun ve yaklaşık 1 saat, ya da iç sıcaklık 75°C'ye ulaşana ve budu en kalın yerinden şişle deldiğinizde sular berrak akana kadar pişirin. Pişirme sırasında deri altın rengi ve çıtır olacaktır.

Step 3

Tavuk kızarıırken kereviz kökünü hazırlayın: soyun ve yaklaşık 1 cm kalınlığında patates kızartması şeklinde dilimler kesin. Bunları ayrı bir büyük yapışmaz fırın tepsisine üst üste gelmeyecek şekilde tek sıra halinde dizin. Üzerine düşük kalorili pişirme spreyi hafifçe sıkın. Tavuk 30 dakika kızardıktan sonra kereviz kökü tepsisini fırının alt rafına ekleyin.

Step 4

Tavuk tamamen piştiğinde fırından çıkarın, üzerini alüminyum folyoyle gevşekçe örtün ve 10-15 dakika dinlendirin. Bu, suların etin içinde yeniden dağılmasını sağlar. Bu sırada kereviz kökü dilimlerini çevirin ve altın rengi, yumuşak ve kenarları çıtır olana kadar 15-20 dakika daha fırında pişirin.

Step 5

Tarhun-limon sosunu hazırlamak için ince kıyılmış tarhununu, doğranmış arpacık soğanı, Dijon hardalı, limon suyunu ve limon kabuğu rendesi küçük bir kaptaki karıştırın. Dökülebilir kıvam elde etmek için 1-2 yemek kaşığı su ekleyin ve bol miktarda karabiber ile baharatlayın. Bu sosun yarısını başka bir öğün için buzdolabında kapalı bir kaptaki saklayın.

Uygulama.com.tr | Pişirme ve Baharatlar | Kereviz kökü patates ve sarımsaklı yeşilliklerle fırın-tavuk

Step 6

Büyük bir yapışmaz tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın ve pişirme spreyi sıkın. Dilimlenmiş sarımsağı ekleyin ve kokulu ve hafif altın rengi olana kadar 30-60 saniye soteleyin. Kıyılmış karalahana ekleyin, karabiber ile baharatlayın ve bir tutam su (yaklaşık 2 yemek kaşığı) ekleyin. Yeşillikler yumuşak ama hala canlı olana kadar 4-5 dakika kavurun.

Step 7

Doymuş yağ içeriğini azaltmak için tavuk derisini ve görünen yağ birikintilerini çıkarıp atın. Tavuğu servis porsiyonlarına ayırın, göğüs etini dilimleyin ve but ile budları ayırın. Her tabağa tavuk, kereviz kökü dilimleri ve sarımsaklı karalahana porsiyonları yerleştirin. Üzerine tarhun-limon sosunu gezdirin ve bir tutam karabiber ile tamamlayın.

Step 8

En iyi kan şekeri yönetimi için yemek yiyenleri önce karalahana ve kereviz kökü dilimlerini, ardından tavuğu yemeye teşvik edin. Bu yeme sırası glukoz emilimini yavaşlatmaya yardımcı olur. Öğün, minimum glisemik etki ile sürekli enerji sağlar ve öğle veya akşam yemeği için idealdir.