

Otlu fırın tavuk ve düşük glisemik indeksli kök sebzeler

Lif açısından zengin sebzelerle eşleştirilen sulu fırın tavuk, kan şekeri dostu, hem doyurucu hem de diyabet yönetimi için besleyici bir öğün oluşturur.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 90 min

Toplam: 105 min

Porsiyon: 4

GL 10.9 / GI 43

Malzemeler

approximately 1.2kg, provides lean protein to stabilize blood sugar bütün tavuk

heart-healthy monounsaturated fat, slows carbohydrate absorption tavuk için zeytinyağı

aromatic herb with antioxidant properties kuru kekik

to taste for seasoning deniz tuzu ve karabiber

halved, adds flavor and vitamin C without affecting blood sugar limon

moderate GI (63), rich in fiber and beta-carotene tatlı patates, soyulmuş ve doğranmış

low GI (39), excellent source of fiber and vitamin A havuç, soyulmuş ve doğranmış

low GI (10), adds flavor and prebiotic fiber büyük soğan, dilimlenmiş

low GI (75 for some varieties), high in fiber when roasted balkabağı, doğranmış

enhances nutrient absorption and provides healthy fats sebzeler için zeytinyağı

low GI (48), contains resistant starch and plant protein dondurulmuş bezelye

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya yerleştirin ve 180°C (350°F) fan ayarlı olarak ısıtın. Büyük yapışmaz bir fırın tepsisi hazırlayın veya normal bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın.

Step 2

Tavuğu ambalajından çıkarın ve boşluk dahil kağıt havlu kullanarak tamamen kurulayın. Tavuğu göğüs tarafı yukarı bakacak şekilde hazırladığınız fırın tepsisine yerleştirin.

Step 3

Tavuğun üzerine bir yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin ve derisine masaj yaparak yedirin. Kuru kekik, deniz tuzu ve taze öğütülmüş karabiberle cömertçe baharatlayın. Limon yarımını hafifçe sıkarak yağlarını serbest bırakın, ardından aromatik lezzet için her iki yarımı da tavuğun boşluğuna yerleştirin.

Step 4

Büyük bir karıştırma kasesinde doğranmış tatlı patates, havuç, soğan dilimleri ve balkabağı parçalarını birleştirin. Kalan bir yemek kaşığı zeytinyağını üzerine gezdirin ve eşit şekilde kaplanana kadar karıştırın. Hafifçe tuz ve karabiberle baharatlayın. Sebzeleri eşit pişme için tavuğun etrafına tek kat halinde yerleştirin.

Step 5

Tüm fırın tepsisini nem tutmak için çadır oluşturarak gevşekçe alüminyum folyoyla örtün. 60 dakika pişirin, yarı yolda tavuğu kendi suyuyla bir kaşık veya fırça kullanarak yağlamak için tepsiyi çıkarın.

Step 6

60 dakika sonra folyoyu dikkatlice çıkarın ve atın. Tepsiyi fırına geri koyun ve tavuk derisi altın sarısı ve çıtır olana ve sebzeler yumuşak ve karamelize olana kadar kapatmadan 30 dakika daha pişirmeye devam edin. Tavuk, budu en kalın kısmına takılan et termometresi 75°C (165°F) gösterdiğinde veya sular berrak aktığında pişmiştir.

Step 7

Fırından çıkarın ve tavuğu gevşekçe folyoyla örtün. Doğramadan önce 10 dakika dinlendirin —bu, daha yumuşak, lezzetli et için suları yeniden dağıtır.

Step 8

Tavuk dinlenirken dondurulmuş bezelyeleri ambalaj talimatlarına göre, yumuşak ama hala parlak yeşil olana kadar yaklaşık 3-4 dakika buharda pişirin veya haşlayın. İyice süzün.

Step 9

Tavuğu porsiyonlara ayırın, daha düşük doymuş yağ içeriği için isterseniz deriyi çıkarın. Her porsiyonu cömert bir porsiyon fırınlanmış sebze (her porsiyonun yaklaşık 50g tatlı patates, 75g havuç, 75g balkabağı ve damak tadına göre soğan içerdiğinden emin olun) ve buharda pişmiş bezelye ile servis edin. Optimal kan şekeri kontrolü için sebzeleri önce veya proteinle eş zamanlı yiyin.