

# Aromatik baharatlı düşük glisemik tereyağlı tavuk

Yumuşak tavuk ve ısıtıcı baharatlarla hazırlanan kremalı hindistancevizi bazlı Hint körisi. Bu kan şekeri dost versiyonu tam gıdalar ve sağlıklı yağlar kullanarak sürdürülebilir enerji sağlar.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 25 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 3

GL 2.8 / GI 29

## Malzemeler

**High-quality protein with zero glycemic impact; helps stabilize blood sugar** kemik ve derisiz tavuk göğsü

**Pure fat with no glycemic impact; supports nutrient absorption** ghee

**Low-glycemic healthy fats; one standard can** tam yağlı hindistancevizi sütü

**Concentrated tomato flavor; minimal glycemic impact in this quantity** salça

**Medium GI when cooked; fiber content helps moderate glucose response** küçük sarı soğan, doğranmış

**Negligible glycemic impact; supports insulin sensitivity** diş sarımsak

**Anti-inflammatory; may improve insulin sensitivity** zerdeçal tozu

**Supports digestion and metabolic health** zencefil tozu

**Capsaicin may boost metabolism** acı biber tozu

**Shown to help regulate blood sugar levels** tarçın tozu

[logifoodcoach.com/recipes/aromatik-baharatli-dusuk-glisemik-tereyagli-tavuk](https://logifoodcoach.com/recipes/aromatik-baharatli-dusuk-glisemik-tereyagli-tavuk)

**No glyceemic impact; enhances flavors** deniz tuzu

---

**Lower glyceemic alternative to cornstarch; use sparingly** ararut nişastası

---

**For slurry; no glyceemic impact** filtre edilmiř su

## Talimatlar

---

### Step 1

Malzemelerinizi hazırlayın: sarı soğanı küçük parçalar halinde doğrayın ve sarımsak dişlerini ince ince kıyın. Tavuk göğüslerini eşit pişme için yaklaşık 2,5 cm'lik ısıruk büyüklüğünde eşit küpler halinde kesin.

### Step 2

Küçük bir kapta zerdeçal tozu, zencefil tozu, acı biber tozu, tarçın tozu ve tuzu karıştırarak baharat karışımınızı oluşturun. Bu aromatik karışımı tavuk küplerinin üzerine serpin ve her parça altın sarısı baharatlarla eşit şekilde kaplanana kadar iyice karıştırın.

### Step 3

Büyük bir tavada veya skilette ghee'yi orta-düşük ateşte eritin. Doğranmış soğan ve kıyılmış sarımsağı ekleyin, soğan şeffaflaşana ve sarımsak kokulu aromasını salana kadar yaklaşık 3 dakika ara sıra karıştırarak pişirin.

### Step 4

Ateşi orta seviyeye yükseltin ve baharatlı tavuk parçalarını tavaya ekleyin. Tavuğu her taraftan kızartmak ve baharatların sıcak ghee'de açılmasını sağlayarak köriniz için lezzetli bir temel oluşturmak için 6 dakika boyunca sık sık karıştırarak pişirin.

### Step 5

Tavuk pişerken, bir kapta hindistancevizi sütü ve salçayı pürüzsüz ve homojen olana kadar çırpın. Bu kremalı karışımı tavuktaki tavaya dökün ve sos aktif olarak köpürmeye başlıyana kadar ateşi yüksek seviyeye çıkarın.

## Step 6

Ateşi orta-düşük seviyeye düşürün ve köriyi 10 dakika hafifçe kaynatın, lezzetlerin kaynaşmasına ve tavuğun tamamen pişmesine izin verin. Sos hafifçe koyulaşacak ve tavuk yumuşak olup aromatik baharatlarla tatlanacaktır.

## Step 7

Daha kalın ve lüks bir sos oluşturmak için küçük bir kaptaki ararut nişastası ve suyu pürüzsüz bir bulamaç oluşturana kadar çırpın. Ateşi orta-yüksek seviyeye çıkarın, tavuğu tavanın bir tarafına itin ve hızlıca karıştırırken bulamacı dökün. Koyulaşmış sosu tavukla karıştırın, ateşten alın ve optimal kan şekeri kontrolü için lif açısından zengin sebzelerle birlikte karnabahar pirinci üzerinde hemen servis edin.