

Lomo de cerdo especiado con sésamo y hierbas aromáticas asiáticas

Medallones tiernos de cerdo cubiertos con sésamo tostado y especias aromáticas crean un plato proteico que cuida tu azúcar en sangre y está listo en menos de 30 minutos.

Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Total: 25 min

Porciones: 4

GL 0.2 / GI 26

Ingredientes

toasted until golden semillas de sésamo

cilantro molido

adjust to taste pimienta de cayena

semillas de apio

cebolla seca picada

comino molido

blood sugar support canela molida

provides healthy fats aceite de sésamo tostado

lean protein, zero carbs lomo de cerdo, limpio

Instrucciones

Step 1

Coloca una rejilla del horno en el centro y precalienta tu horno a 200°C. Prepara una fuente para hornear poco profunda cubriéndola ligeramente con aceite en aerosol o una capa fina de aceite para evitar que se pegue.

Step 2

Coloca las semillas de sésamo en una sartén seca a fuego medio-bajo. Tuéstalas durante 1-2 minutos, removiendo constantemente con una cuchara de madera, hasta que se doren y liberen un aroma tostado y fragante. Transfiere inmediatamente las semillas tostadas a un tazón pequeño para detener la cocción y evitar que se quemen.

Step 3

En un tazón, combina las semillas de sésamo tostadas con el cilantro molido, la pimienta de cayena, las semillas de apio, la cebolla seca picada, el comino molido, la canela molida y la sal marina. Añade el aceite de sésamo y mezcla bien hasta que todas las especias estén distribuidas uniformemente y formen una pasta fragante.

Step 4

Corta el lomo de cerdo transversalmente en 4 medallones iguales, cada uno de aproximadamente 2.5 cm de grosor (unos 115 gramos por medallón). Seca bien las piezas de cerdo con papel de cocina para ayudar a que la mezcla de especias se adhiera mejor.

Step 5

Coloca los medallones de cerdo en la fuente preparada dejando espacio entre cada pieza. Usando tus manos o una cuchara, cubre generosamente ambos lados de cada medallón con la mezcla de sésamo y especias, presionando suavemente para que el recubrimiento se adhiera a la carne.

Step 6

Coloca la fuente en el horno precalentado y hornea durante 12-15 minutos, hasta que el cerdo esté cocido pero aún jugoso. La temperatura interna debe alcanzar 63°C para término medio, seguido de un reposo de 3 minutos, o 71°C para bien cocido.

Step 7

Retira del horno y deja reposar el cerdo durante 3-5 minutos antes de servir. Esto permite que los jugos se redistribuyan por toda la carne. Sirve inmediatamente con verduras sin almidón o una ensalada verde fresca para un control óptimo del azúcar en sangre.

Step 8

Para mejores resultados glucémicos, come primero tu guarnición de verduras, luego disfruta la proteína. Esta secuencia de alimentación ha demostrado reducir los picos de glucosa después de las comidas hasta en un 40% en comparación con comer primero la proteína.