

Lomo de cerdo asado con hierbas y reducción de manzana caramelizada al balsámico

Un jugoso lomo de cerdo acompañado de una salsa ácida de manzana al balsámico crea una comida amigable con el azúcar en sangre que es elegante y nutritiva para la salud metabólica.

Preparación: 10 min Cocción: 25 min Total: 35 min Porciones: 4

GL 4.4 / GI 11

Ingredientes

Extra virgin preferred for antioxidants aceite de oliva

Lean protein with zero glycemic impact lomo de cerdo, sin grasa visible

To taste pimienta negra recién molida

Contains chromium for blood sugar regulation cebolla amarilla, picada

Granny Smith has lower GI than sweet varieties manzana, picada (preferiblemente Granny Smith)

Anti-inflammatory herb romero fresco, picado

Adds depth without sodium spike caldo de pollo bajo en sodio

Acidity helps moderate glucose response vinagre balsámico
balsamico

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 230°C (450°F). Prepara una bandeja para hornear con borde cubriendola ligeramente con aceite en aerosol o forrándola con papel pergamino. Seca completamente el lomo de cerdo con toallas de papel para un mejor dorado.

Step 2

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande apta para horno a fuego medio-alto hasta que brille. Sazona el lomo de cerdo generosamente con pimienta negra recién molida por todos lados.

Step 3

Sella el lomo de cerdo en la sartén caliente, girándolo cada 45-60 segundos para desarrollar una corteza dorada en todos lados, aproximadamente 3-4 minutos en total. Esta caramelización añade profundidad de sabor sin azúcares añadidos.

Step 4

Transfiere el cerdo sellado a la bandeja preparada y ásalo en el horno precalentado durante 12-15 minutos, hasta que un termómetro de lectura instantánea insertado en la parte más gruesa registre 63°C para un término medio. Retira y deja reposar 5 minutos mientras preparas la salsa.

Step 5

Regresa la misma sartén a fuego medio (no la laves, esos trocitos dorados añaden sabor). Añade las cebollas picadas y saltea durante 2-3 minutos hasta que comiencen a ablandarse y se vuelvan translúcidas.

Step 6

Añade la manzana Granny Smith picada y el romero fresco a la sartén. Continúa cocinando durante 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las manzanas se ablanden ligeramente y las cebollas se doren y caramelicen. La pectina natural de la manzana ayudará a espesar la salsa naturalmente.

Step 7

Vierte el caldo de pollo y el vinagre balsámico, raspando cualquier trozo dorado del fondo de la sartén. Aumenta el fuego a medio-alto y hierva vigorosamente durante 4-5 minutos hasta que la salsa se reduzca a la mitad y desarrolle una consistencia brillante y ligeramente espesa. La acidez del vinagre balsámico ayuda a ralentizar la absorción de azúcar y realza la complejidad de la salsa.

Step 8

Corta el lomo de cerdo reposado en diagonal en medallones de 1 cm. Acomoda en platos tibios y vierte generosamente la reducción tibia de manzana al balsámico por encima, asegurándote de que cada porción reciba una cantidad igual de salsa. Sirve inmediatamente con vegetales sin almidón como espárragos asados o ejotes salteados para un control óptimo del azúcar en sangre.