

# Filetto di maiale speziato al sesamo con erbe aromatiche asiatiche

*Medaglioni di maiale teneri ricoperti di sesamo tostato e spezie aromatiche creano un secondo proteico amico della glicemia, pronto in meno di 30 minuti.*

Preparazione: 10 min

Cottura: 15 min

Totale: 25 min

Porzioni: 4

GL 0.2 / GI 26

## Ingredienti

**toasted until golden** semi di sesamo

coriandolo macinato

**adjust to taste** peperoncino di Cayenna

semi di sedano

cipolla essiccata tritata

cumino macinato

**blood sugar support** cannella in polvere

**provides healthy fats** olio di sesamo tostato

**lean protein, zero carbs** filetto di maiale, pulito

# Istruzioni

---

## Step 1

Posiziona una griglia del forno al centro e preriscalda il forno a 200°C. Prepara una teglia bassa rivestendola leggermente con spray da cucina o un sottile strato di olio per evitare che si attacchi.

## Step 2

Metti i semi di sesamo in una padella asciutta a fuoco medio-basso. Tostali per 1-2 minuti, mescolando costantemente con un cucchiaino di legno, finché non diventano dorati e rilasciano un aroma fragrante di nocciola. Trasferisci immediatamente i semi tostati in una ciotolina per fermare la cottura ed evitare che brucino.

## Step 3

In una ciotola, unisci i semi di sesamo tostati con il coriandolo macinato, il peperoncino di Cayenna, i semi di sedano, la cipolla essiccata tritata, il cumino macinato, la cannella in polvere e il sale marino. Aggiungi l'olio di sesamo e mescola accuratamente finché tutte le spezie sono distribuite uniformemente e formano una pasta profumata.

## Step 4

Taglia il filetto di maiale trasversalmente in 4 medaglioni uguali, ciascuno spesso circa 2,5 cm (circa 120 grammi per medaglione). Asciuga i pezzi di maiale con carta da cucina per aiutare la miscela di spezie ad aderire meglio.

## Step 5

Disponi i medaglioni di maiale nella teglia preparata lasciando spazio tra ogni pezzo. Usando le mani o un cucchiaino, ricopri generosamente entrambi i lati di ogni medaglione con la miscela di sesamo e spezie, premendo delicatamente affinché il rivestimento aderisca alla carne.

## Step 6

Metti la teglia nel forno preriscaldato e cuoci per 12-15 minuti, finché il maiale è cotto ma ancora succoso. La temperatura interna dovrebbe raggiungere i 63°C per una cottura media, seguita da un riposo di 3 minuti, o 71°C per una cottura ben cotta.

### Step 7

Togli dal forno e lascia riposare il maiale per 3-5 minuti prima di servire. Questo permette ai succhi di ridistribuirsi nella carne. Servi immediatamente con verdure non amidacee o un'insalata verde fresca per un controllo ottimale della glicemia.

### Step 8

Per i migliori risultati glicemici, mangia prima il contorno di verdure, poi gusta le proteine. Questa sequenza alimentare ha dimostrato di ridurre i picchi glicemici post-pasto fino al 40% rispetto a mangiare prima le proteine.