

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 cucchiaio 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 essicidata 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 cucchiaio, 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.