

Filetto di maiale alle erbe con riduzione di mele caramellate e aceto balsamico

Un succulento filetto di maiale abbinato a una salsa agrodolce di mele e balsamico crea un pasto che rispetta la glicemia, elegante e nutriente per la salute metabolica.

Preparazione: 10 min

Cottura: 25 min

Totale: 35 min

Porzioni: 4

GL 4.4 / GI 11

Ingredienti

Extra virgin preferred for antioxidants olio d'oliva

Lean protein with zero glycemic impact filetto di maiale, privato del grasso visibile

To taste pepe nero macinato fresco

Contains chromium for blood sugar regulation cipolla gialla, tritata

Granny Smith has lower GI than sweet varieties mela, tritata (preferibilmente Granny Smith)

Anti-inflammatory herb rosmarino fresco, tritato

Adds depth without sodium spike brodo di pollo a basso contenuto di sodio

Acidity helps moderate glucose response aceto balsamico

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 230°C. Prepara una teglia con bordi rivestendola leggermente con spray da cucina o carta da forno. Asciuga completamente il filetto di maiale con carta da cucina per una migliore rosolatura.

Step 2

Scalda l'olio d'oliva in una padella grande adatta al forno a fuoco medio-alto finché non diventa lucido. Condisci generosamente il filetto di maiale con pepe nero macinato fresco su tutti i lati.

Step 3

Rosola il filetto di maiale nella padella calda, girandolo ogni 45-60 secondi per sviluppare una crosta dorata su tutti i lati, circa 3-4 minuti in totale. Questa caramellizzazione aggiunge profondità di sapore senza zuccheri aggiunti.

Step 4

Trasferisci il maiale rosolato sulla teglia preparata e cuoci in forno preriscaldato per 12-15 minuti, finché un termometro a lettura istantanea inserito nella parte più spessa registra 63°C per una cottura media. Togli e lascia riposare per 5 minuti mentre prepari la salsa.

Step 5

Rimetti la stessa padella a fuoco medio (non lavare: quei residui dorati aggiungono sapore). Aggiungi le cipolle tritate e falle rosolare per 2-3 minuti finché non iniziano ad ammorbidirsi e diventare traslucide.

Step 6

Aggiungi la mela Granny Smith tritata e il rosmarino fresco nella padella. Continua a cuocere per 3-4 minuti, mescolando occasionalmente, finché le mele non si ammorbidiscono leggermente e le cipolle diventano dorate e caramellate. La pectina naturale della mela aiuterà ad addensare la salsa naturalmente.

Step 7

Versa il brodo di pollo e l'aceto balsamico, raschiando i residui dorati dal fondo della padella. Aumenta il fuoco a medio-alto e fai sobbollire vigorosamente per 4-5 minuti finché la salsa non si riduce della metà e sviluppa una consistenza lucida e leggermente addensata. L'acidità dell'aceto balsamico aiuta a rallentare l'assorbimento degli zuccheri e migliora la complessità della salsa.

Step 8

Affetta il filetto di maiale riposato in diagonale a medaglioni di 1 cm. Disponi su piatti caldi e versa generosamente la riduzione calda di mele e balsamico sopra, assicurandoti che ogni porzione riceva una quantità uguale di salsa. Servi immediatamente con verdure non amidacee come asparagi arrosto o fagiolini saltati per un controllo ottimale della glicemia.