

Polpette di tacchino alle erbe con aioli cremosa all'avocado e lime

Polpette di tacchino ricche di proteine e aromatizzate con erbe, accompagnate da una cremosa aioli all'avocado: una colazione amica della glicemia che ti mantiene sazio a lungo.

Preparazione: 10 min

Cottura: 10 min

Totale: 20 min

Porzioni: 5

GL 0.6 / GI 28

Ingredienti

lean protein, zero glycemic impact tacchino macinato biologico

anti-inflammatory herb salvia essiccata

digestive support semi di finocchio

aromatic herb timo essiccato

may help regulate blood sugar aglio in polvere

adds savory depth cipolla in polvere

for patties sale marino

freshly ground preferred pepe nero

medium-chain triglycerides for cooking olio di cocco extravergine

low GI, high in healthy fats avocado maturo, schiacciato

logifoodcoach.com/recipes/polpette-di-tacchino-alle-erbe-con-aioli-cremosa-all-avocado-e-lime

choose sugar-free variety maionese all'olio di avocado

from half a lime succo di lime fresco

fresh for aioli spicchio d'aglio piccolo, tritato

for aioli sale marino

warm spice cumino macinato

optional garnish erba cipollina fresca, tritata

optional serving suggestion, very low GI insalata mista

Istruzioni

Step 1

Unisci il tacchino macinato con salvia, semi di finocchio, timo, aglio in polvere, cipolla in polvere, sale marino e pepe nero in una ciotola capiente. Usa le mani pulite per mescolare delicatamente le spezie nella carne fino a distribuirle uniformemente, facendo attenzione a non lavorare troppo il composto.

Step 2

Dividi il composto di tacchino condito in cinque porzioni uguali, circa 85 grammi ciascuna. Forma ogni porzione in una polpetta spessa circa 2 cm, creando una leggera rientranza al centro con il pollice per evitare che si gonfi durante la cottura.

Step 3

Scalda l'olio di cocco in una padella grande in ghisa o antiaderente a fuoco medio per 1-2 minuti finché non diventa lucido ma non fumante. L'olio dovrebbe ricoprire uniformemente la padella quando la fai ruotare.

Step 4

Disponi con cura le polpette di tacchino nella padella calda, lasciando spazio tra ognuna. Cuoci senza muoverle per 3-4 minuti finché il fondo non sviluppa una crosticina dorata e si stacca facilmente dalla padella.

Step 5

Gira ogni polpetta con una spatola e cuoci l'altro lato per altri 3-4 minuti finché la temperatura interna raggiunge i 75°C e la carne non è più rosa al centro. Trasferisci su un piatto e lascia riposare per 2 minuti.

Step 6

Mentre le polpette cuociono, prepara l'aioli unendo l'avocado schiacciato, la maionese all'olio di avocado, il succo di lime, l'aglio tritato, il sale marino e il cumino in una ciotola piccola. Mescola energicamente con una forchetta fino a ottenere un composto liscio e cremoso, aggiustando il condimento a piacere.

Step 7

Servi ogni polpetta di tacchino con una generosa cucchiainata di aioli all'avocado e lime e guarnisci con erba cipollina fresca tritata. Per un controllo ottimale della glicemia, accompagna con un contorno di spinaci saltati o una piccola insalata mista condita con olio d'oliva e aceto.