

Polpette di tacchino alle erbe con salsa cremosa di avocado e lime

Polpette di tacchino ricche di proteine e aromatizzate con erbe si abbinano perfettamente a una salsa piccante di avocado per una colazione amica della glicemia che ti mantiene sazio a lungo.

Preparazione: 15 min

Cottura: 10 min

Totale: 25 min

Porzioni: 5

GL 0.6 / GI 28

Ingredienti

Lean protein with minimal impact on blood sugar tacchino macinato biologico

Aromatic herb, negligible glycemic impact salvia secca

Digestive aid with no glycemic impact semi di finocchio

Antioxidant-rich herb timo secco

May help improve insulin sensitivity aglio in polvere

Adds flavor without sugar cipolla in polvere

For seasoning patties sale marino

Enhances nutrient absorption pepe nero

Medium-chain triglycerides for cooking olio di cocco extravergine

Low GI (15), rich in healthy fats avocado maturo, schiacciato

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

Healthy fat-based condiment, no sugar maionese all'olio di avocado

Low GI citrus, adds brightness succo di lime fresco

Fresh garlic supports metabolic health spicchio d'aglio piccolo, tritato

For seasoning sauce sale marino

May help regulate blood sugar cumino in polvere

Optional garnish, adds color and mild onion flavor erba cipollina fresca, tritata

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 media. Mescola bene con le mani o una forchetta fino a quando tutte le spezie sono distribuite uniformemente nella carne.

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, premendo delicatamente per assicurarti che tengano insieme. Fai una leggera rientranza al centro di ogni polpetta per evitare che si gonfino durante la cottura.

Step 3

Scalda l'olio di cocco in una padella grande a fuoco medio per 1-2 minuti fino a quando diventa lucido ma non fuma. La padella dovrebbe essere abbastanza calda da far sfrigolare immediatamente un piccolo pezzo di carne quando viene aggiunto.

Step 4

Disponi con cura le polpette di tacchino nella padella calda, lasciando spazio tra ognuna. Cuoci senza muovere per 3-4 minuti fino a quando il fondo sviluppa una crosta dorata. Gira ogni polpetta e cuoci per altri 3-4 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 75°C e i succhi sono chiari.

Step 5

Mentre le polpette cuociono, prepara la salsa di avocado e lime. In una ciotola piccola, schiaccia l'avocado fino a renderlo quasi liscio con un po' di consistenza. Aggiungi la maionese all'olio di avocado, il succo di lime, l'aglio tritato, il sale marino e il cumino.

Step 6

Mescola vigorosamente gli ingredienti della salsa con una forchetta o una piccola frusta fino a quando sono ben amalgamati e cremosi. Assaggia e aggiusta il condimento con sale o succo di lime aggiuntivo se necessario. La salsa dovrebbe essere liscia e versabile ma abbastanza densa da poter essere messa a cucchiataie.

Step 7

Trasferisci le polpette di tacchino cotte nei piatti da portata. Guarnisci ogni polpetta con una generosa cucchiataia di salsa di avocado e lime e decora con erba cipollina fresca tritata se la usi. Servi immediatamente accompagnando con verdure non amidacee come verdure saltate o pomodori a fette per una colazione completa a basso indice glicemico.