

# Varkenshaas met sesamkruiden en aromatische Aziatische kruiden

*Malse varkensmedaillons met geroosterde sesam en verwarmende kruiden vormen een bloedsuikervriendelijk eiwitgerecht dat in minder dan 30 minuten klaar is.*

Vorbereiding: 10 min

Koken: 15 min

Totaal: 25 min

Porties: 4

GL 0.2 / GI 26

## Ingrediënten

**toasted until golden** sesamzaadjes

gemalen koriander

**adjust to taste** cayennepeper

selderijzaad

gedroogde ui, fijngehakt

gemalen komijn

**blood sugar support** gemalen kaneel

**provides healthy fats** geroosterde sesamolie

**lean protein, zero carbs** varkenshaas, schoongemaakt

# Instructies

---

## Step 1

Plaats een ovenrooster in het midden en verwarm je oven voor op 200°C. Bereid een ondiepe ovenschaal voor door deze licht in te vetten met bakspray of een dun laagje olie om aanbakken te voorkomen.

## Step 2

Doe de sesamzaadjes in een droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster ze 1-2 minuten, voortdurend roerend met een houten lepel, tot ze goudbruin worden en een nootachtig, geurig aroma afgeven. Doe de geroosterde zaadjes meteen over in een klein kommetje om het kookproces te stoppen en verbranden te voorkomen.

## Step 3

Meng in een kom de geroosterde sesamzaadjes met de gemalen koriander, cayennepeper, selderijzaad, fijngehakte gedroogde ui, gemalen komijn, gemalen kaneel en zeezout. Voeg de sesamolie toe en roer grondig tot alle kruiden gelijkmatig verdeeld zijn en een geurige pasta vormen.

## Step 4

Snijd de varkenshaas dwars in 4 gelijke medaillons, elk ongeveer 2,5 cm dik (ongeveer 115 gram per medaillon). Dep de varkensstukken droog met keukenpapier om het kruidenmengsel beter te laten hechten.

## Step 5

Leg de varkensmedaillons in de voorbereide ovenschaal met ruimte tussen elk stuk. Bedek beide kanten van elk medaillon royaal met het sesam-kruidenmengsel met je handen of een lepel, en druk zachtjes aan zodat de coating aan het vlees hecht.

## Step 6

Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven en rooster 12-15 minuten, tot het varkensvlees gaar maar nog sappig is. De kerntemperatuur moet 63°C bereiken voor medium gaarheid, gevolgd door 3 minuten rusten, of 71°C voor doorbakken.

### Step 7

Haal uit de oven en laat het varkensvlees 3-5 minuten rusten voor het serveren. Hierdoor kunnen de sappen zich door het vlees herverdelen. Serveer direct met niet-zetmeelrijke groenten of een verse groene salade voor optimale bloedsuikercontrole.

### Step 8

Voor de beste glycemische resultaten eet je eerst je groentebijgerecht en geniet je daarna van het eiwit. Deze eetvolgorde heeft aangetoond dat postprandiale glucosepieken met wel 40% verminderen in vergelijking met eerst eiwit eten.