

Varkenshaas met kruiden en gekarameliseerde appel-balsamicoreductie

Malse varkenshaas gecombineerd met een pittige appel-balsamicosaus creëert een bloedsuikervriendelijke maaltijd die zowel elegant als voedzaam is voor je stofwisseling.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 25 min

Totaal: 35 min

Porties: 4

GL 4.4 / GI 11

Ingrediënten

Extra virgin preferred for antioxidants olijfolie

Lean protein with zero glycemic impact varkenshaas, ontdaan van zichtbaar vet

To taste versgemalen zwarte peper

Contains chromium for blood sugar regulation gele ui, gesnipperd

Granny Smith has lower GI than sweet varieties appel, in stukjes (bij voorkeur Granny Smith)

Anti-inflammatory herb verse rozemarijn, gehakt

Adds depth without sodium spike natriumarme kippenbouillon

Acidity helps moderate glucose response balsamicoazijn

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 230°C. Bereid een bakplaat met rand voor door deze licht in te vetten met bakspray of te bekleden met bakpapier. Dep de varkenshaas volledig droog met keukenpapier voor beter bruinen.

Step 2

Verhit de olijfolie in een grote ovenbestendige koekenpan op middelhoog vuur tot het glimt. Kruid de varkenshaas royaal met versgemalen zwarte peper aan alle kanten.

Step 3

Schroei de varkenshaas in de hete pan en draai elke 45-60 seconden om aan alle kanten een goudbruine korst te ontwikkelen, in totaal ongeveer 3-4 minuten. Deze karamelisatie voegt smaakdiepte toe zonder toegevoegde suikers.

Step 4

Leg het geschroeide varkensvlees op de voorbereide bakplaat en rooster in de voorverwarmde oven gedurende 12-15 minuten, tot een vleesthermometer in het dikste deel 63°C aangeeft voor medium gaarheid. Haal eruit en laat 5 minuten rusten terwijl je de saus bereidt.

Step 5

Zet dezelfde koekenpan terug op middelhoog vuur (niet afwassen—die aangebrande stukjes geven smaak). Voeg de gesnipperde ui toe en bak 2-3 minuten tot ze zacht beginnen te worden en glazig worden.

Step 6

Voeg de in stukjes gesneden Granny Smith appel en verse rozemarijn toe aan de pan. Blijf 3-4 minuten bakken, af en toe roerend, tot de appels iets zachter worden en de uien goudbruin en gekarameliseerd worden. De natuurlijke pectine van de appel helpt de saus op natuurlijke wijze te binden.

Step 7

Giet de kippenbouillon en balsamicoazijn erbij en schraap alle aangebrande stukjes van de bodem van de pan los. Verhoog het vuur naar middelhoog en laat krachtig sudderen gedurende 4-5 minuten tot de saus tot de helft is ingedikt en een glanzende, licht gebonden consistentie krijgt. Het zuur van de balsamicoazijn helpt de suikeropname te vertragen en versterkt de complexiteit van de saus.

Step 8

Snijd de gerust varkenshaas schuin in plakjes van 1 cm dik. Schik op verwarmde borden en schep royaal de warme appel-balsamicoreductie erover, waarbij je ervoor zorgt dat elke portie een gelijk deel van de saus krijgt. Serveer direct met niet-zetmeelrijke groenten zoals geroosterde asperges of gebakken sperziebonen voor optimale bloedsuikercontrole.