

Sesamkrydret svinekam med aromatiske asiatiske urter

Møre svinemedaljoner dekket med ristet sesam og varme krydder skaper et blodsukkersvennlig proteinhovedrätt som er klart på under 30 minutter.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 4

GL 0.2 / GI 26

Ingredienser

toasted until golden sesamfrø

malt koriander

adjust to taste cayennepepper

sellerifrø

hakket tørket løk

malt spisskummen

blood sugar support malt kanel

provides healthy fats ristet sesamolje

lean protein, zero carbs svinekam, rensed

Instruksjoner

Step 1

Plasser en ovnsrist i midten og forvarm ovnen til 200°C. Forbered en lav ildfast form ved å smøre den lett med matolje eller et tynt lag olje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

Legg sesamfrøene i en tørr stekepanne på middels lav varme. Rist dem i 1-2 minutter under konstant omrøring med en tresleiv, til de blir gyllenbrune og avgir en nøtteaktig, duftende aroma. Overfør de ristede frøene umiddelbart til en liten bolle for å stoppe tilberedningsprosessen og forhindre brenning.

Step 3

I en blandebolle, bland de ristede sesamfrøene med malt koriander, cayennepepper, sellerifrø, hakket tørket løk, malt spisskummen, malt kanel og havsalt. Tilsett sesamoljen og rør grundig til alle krydderiene er jevnt fordelt og danner en duftende pasta.

Step 4

Skjær svinekammen på tvers i 4 like medaljonger, hver omtrent 2,5 cm tykk (ca. 115 gram per medaljon). Tørk svinestykkene med kjøkkenpapir for å hjelpe krydderblandingen med å feste seg bedre.

Step 5

Plasser svinemedaljongene i den forberedte formen med plass mellom hvert stykke. Bruk hendene eller en skje til å dekke begge sider av hver medaljon rikelig med sesamkrydderblandingen, og trykk forsiktig slik at dekket fester seg til kjøttet.

Step 6

Sett formen i den forvarmede ovnen og stek i 12-15 minutter, til svinekjøttet er gjennomstekt men fortsatt saftig. Kjernetemperaturen bør nå 63°C for medium stekegrad, etterfulgt av 3 minutters hvile, eller 71°C for godt gjennomstekt.

Step 7

Ta ut av ovnen og la svinekjøttet hvile i 3-5 minutter før servering. Dette lar saften fordele seg gjennom kjøttet. Server umiddelbart med grønnsaker uten stivelse eller en frisk grønn salat for optimal blodsukkerregulering.

logifoodcoach.com/recipes/sesamkryddret-svinekam-med-aromatiske-asiatiske-urter

Step 8

For beste glykemiske resultater, spis grønnsakstilbehøret først, deretter nyt proteinet. Denne spiserekkefølgen har vist seg å redusere blodsukkertoppene etter måltid med opptil 40 % sammenlignet med å spise protein først.