

Urtebraisert svinefilet med karamellisert eple-balsamicosaus

Saftig svinefilet kombinert med en syrlig eple-balsamicosaus gir et blodsukkervennlig måltid som er både elegant og næringsrikt for metabolsk helse.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 4

GL 4.4 / GI 11

Ingredienser

Extra virgin preferred for antioxidants olivenolje

Lean protein with zero glycemic impact svinefilet, trimmet for synlig fett

To taste nymalt sort pepper

Contains chromium for blood sugar regulation gul løk, hakket

Granny Smith has lower GI than sweet varieties eple, hakket (helst Granny Smith)

Anti-inflammatory herb frisk rosmarin, hakket

Adds depth without sodium spike kyllingkraft med lavt saltinnhold

Acidity helps moderate glucose response balsamicoeddik

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 230°C. Forbered en stekepanne med kant ved å smøre den lett med matolje eller legge på bakepapir. Tørk svinefileten grundig med kjøkkenpapir for bedre bruning.

Step 2

Varm opp olivenoljen i en stor ovnssikker stekepanne på middels høy varme til den skinner. Krydre svinefileten rikelig med nymalt sort pepper på alle sider.

Step 3

Stek svinefileten i den varme pannen, og snu hver 45-60 sekunder for å få en gyllen skorpe på alle sider, totalt cirka 3-4 minutter. Denne karamelliseringen gir dybde i smaken uten tilsatt sukker.

Step 4

Overfør den stekte svinekjøttet til den forberedte stekepannen og stek i den forvarmet ovnen i 12-15 minutter, til et steketermometer satt inn i den tykkeste delen viser 145°F for medium stekegrad. Ta ut og la hvile i 5 minutter mens du lager sausen.

Step 5

Sett den samme stekepannen tilbake på middels varme (ikke vask – de brune restene gir smak). Tilsett den hakkede løken og stek i 2-3 minutter til den begynner å mykne og blir gjennomsiktig.

Step 6

Tilsett det hakkede Granny Smith-eplet og frisk rosmarin i stekepannen. Fortsett å steke i 3-4 minutter, rør av og til, til eplene mykner litt og løken blir gyllen og karamellisert. Eplets naturlige pektin vil bidra til å tykne sausen naturlig.

Step 7

Hell i kyllingkraften og balsamicoeddiken, og skrap opp eventuelle brune rester fra bunnen av pannen. Øk varmen til middeis høy og la småkoke kraftig i 4-5 minutter til sausen reduseres til det halve og får en blank, lett tyknet konsistens. Balsamicoeddikens syrlighet bidrar til å bremse sukkerabsorpsjonen og forbedrer sausens kompleksitet.

Step 8

Skjær den hvilte svinefileten på skrå i 1,5 cm tykke skiver. Legg på oppvarmede tallerkener og øs rikelig med den varme eple-balsamicosausen over, sørg for at hver porsjon får en lik andel av sausen. Server umiddelbart med grønnsaker uten stivelse som ovnsbakt asparges eller sauterte grønne bønner for optimal blodsukkerregulering.