

Urtekrustede kalkunkarbonader med kremet avokado-lime-aioli

Proteinrike kalkunkarbonader krydret med aromatiske urter, servert med en deilig avokado-aioli – en blodsukkervennlig frokost som holder deg mett.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 20 min

Porsjoner: 5

GL 0.6 / GI 28

Ingredienser

lean protein, zero glycemic impact økologisk kalkunfarse

anti-inflammatory herb tørket salvie

digestive support fennikelfrø

aromatic herb tørket timian

may help regulate blood sugar hvitløkspulver

adds savory depth løkpulver

for patties havsalt

freshly ground preferred sort pepper

medium-chain triglycerides for cooking ekstra virgin kokosolje

low GI, high in healthy fats moden avokado, moset

logifoodcoach.com/recipes/urtekrustede-kalkunkarbonader-med-kremet-avokado-lime-aioli

choose sugar-free variety avokadoolje-majones

from half a lime fersk limejuice

fresh for aioli liten hvitløksfedd, finhakket

for aioli havsalt

warm spice malt spisskummen

optional garnish fersk gressløk, hakket

optional serving suggestion, very low GI blandet salat

Instruksjoner

Step 1

Bland kalkunfarsen med salvie, fennikelfrø, timian, hvitløkspulver, løkpulver, havsalt og sort pepper i en stor bolle. Bruk rene hender til forsiktig å blande krydderene inn i kjøttet til det er jevnt fordelt, og pass på å ikke arbeide blandingen for mye.

Step 2

Del den krydrede kalkunkjøttblanding i fem like porsjoner på omtrent 85 gram hver. Form hver porsjon til en karbonade på omtrent 2 cm tykkelse, og lag en liten fordypning i midten med tommelen for å forhindre at de bulker under steking.

Step 3

Varm opp kokosoljen i en stor støpejernsgryte eller stekepanne med non-stick-belegg på middels varme i 1-2 minutter til den glimrer, men ikke ryker. Oljen skal dekke pannen jevnt når du virvler den rundt.

Step 4

Plasser forsiktig kalkunkarbonader i den oppvarmede pannen med litt plass mellom hver. Stek uten å røre i 3-4 minutter til bunnen får en gyllen skorpe og løsner lett fra pannen.

Step 5

Snu hver karbonade med en stekespade og stek den andre siden i ytterligere 3-4 minutter til kjernetemperaturen når 74°C og kjøttet ikke lenger er rosa i midten. Overfør til en tallerken og la hvile i 2 minutter.

Step 6

Mens karbonadene steker, lag aiolien ved å blande moset avokado, avokadoolje-majones, limejuice, finhakket hvitløk, havsalt og spisskummen i en liten bolle. Rør kraftig med en gaffel til det er glatt og kremete, og juster smaken etter behov.

Step 7

Server hver kalkunkarbonader toppet med en god klatt avokado-lime-aioli og pynt med fersk hakket gressløk. For optimal blodsukkerkontroll, server med en siderett av sautert spinat eller en liten blandet salat med olivenolje og eddik.