

Urtekrydrede kalkunkarbonader til frokost med kremet avokado-limesaus

Proteinrike kalkunkarbonader krydret med aromatiske urter passer perfekt sammen med en syrlig avokadosaus til en blodsukkervennlig frokost som holder deg mett.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 5

GL 0.6 / GI 28

Ingredienser

Lean protein with minimal impact on blood sugar økologisk kalkunkjøttdeig

Aromatic herb, negligible glycemic impact tørket salvie

Digestive aid with no glycemic impact fennikelfrø

Antioxidant-rich herb tørket timian

May help improve insulin sensitivity hvitløkspulver

Adds flavor without sugar løkpulver

For seasoning patties havsalt

Enhances nutrient absorption sort pepper

Medium-chain triglycerides for cooking ekstra virgin kokosolje

Low GI (15), rich in healthy fats moden avokado, moset

logifoodcoach.com/recipes/urtekrydrede-kalkunkarbonader-til-frokost-med-kremet-avokado-lim

Healthy fat-based condiment, no sugar avokadoolje-majones

Low GI citrus, adds brightness fersk limejuice

Fresh garlic supports metabolic health liten hvitløksfedd, finhakket

For seasoning sauce havsalt

May help regulate blood sugar malt kumin

Optional garnish, adds color and mild onion flavor fersk gressløk, hakket

Instruksjoner

Step 1

Bland kalkunkjøttdeigen med salvie, fennikelfrø, timian, hvitløkspulver, løkpulver, havsalt og sort pepper i en middels stor bolle. Bruk hendene eller en gaffel til å blande grundig til alle krydderiene er jevnt fordelt i kjøttet.

Step 2

Del den krydrede kalkunkjøttblandingen i fem like porsjoner, omtrent 85 gram hver. Form hver porsjon til en karbonade på omtrent 2 cm tykkelse, og trykk forsiktig for å sikre at de holder sammen. Lag en liten fordypning i midten av hver karbonade for å forhindre at de puster seg opp under steking.

Step 3

Varm opp kokosoljen i en stor stekepanne på middels varme i 1-2 minutter til den glimrer, men ikke ryker. Pannen skal være varm nok til at en liten bit kjøtt syder umiddelbart når den legges i.

Step 4

Legg forsiktig kalkunkarbonaden i den oppvarmede stekepannen, med litt plass mellom hver. Stek uten å røre i 3-4 minutter til bunnen får en gyllenbrun skorpe. Snu hver karbonade og stek i ytterligere 3-4 minutter til kjernetemperaturen når 74°C og kjøttsaften er klar.

Step 5

Mens karbonadene steker, lag avokado-limesausen. Mos avokadoen i en liten bolle til den er stort sett glatt med litt tekstur igjen. Tilsett avokadoolje-majonesen, limejuicen, finhakket hvitløk, havsalt og kumin.

Step 6

Rør sausens ingredienser kraftig med en gaffel eller liten visp til alt er godt blandet og kremete. Smak til og juster krydderet med mer salt eller limejuice om ønskelig. Sausen skal være glatt og helles, men tykk nok til å klatte på.

Step 7

Overfør de stekte kalkunkarbonaden til serveringsfat. Topp hver karbonade med en sjenerøs klatt avokado-limesaus og pynt med fersk hakket gressløk hvis du bruker det. Server umiddelbart sammen med grønnsaker uten stivelse som sautert grønnkål eller skivede tomater for en komplett lavglykemisk frokost.