

Polędwiczka wieprzowa pieczona z ziołami z karmelizowanym sosem jabłkowo-balsamicznym

Soczysta polędwiczka wieprzowa w połączeniu z pikantnym sosem jabłkowo-balsamicznym to danie przyjazne dla poziomu cukru we krwi, które jest jednocześnie eleganckie i korzystne dla zdrowia metabolicznego.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 35 min

Porcje: 4

GL 4.4 / GI 11

Składniki

Extra virgin preferred for antioxidants oliwa z oliwek

Lean protein with zero glycemic impact polędwiczka wieprzowa, oczyszczona z widocznego tłuszczu

To taste świeżo zmielony czarny pieprz

Contains chromium for blood sugar regulation żółta cebula, posiekana

Granny Smith has lower GI than sweet varieties jabłko, posiekane (najlepiej Granny Smith)

Anti-inflammatory herb świeży rozmaryn, posiekany

Adds depth without sodium spike bulion drobiowy o niskiej zawartości sodu
logifoodcoach.com/recipes/polędwiczka-wieprzowa-pieczona-z-ziołami-z-karmelizowanym-sosem-jabłkowo-

balsamicznym
Acidity helps moderate glucose response ocet balsamiczny

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 230°C. Przygotuj blachę z krawędziami, lekko spryskując ją olejem lub wykładając papierem do pieczenia. Dokładnie osusz polędwiczkę wieprzową ręcznikami papierowymi, aby lepiej się zrumieniła.

Step 2

Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni nadającej się do piekarnika na średnio wysokim ogniu, aż zacznie lśnić. Obficie przypraw polędwiczkę wieprzową świeżo zmielonym czarnym pieprzem ze wszystkich stron.

Step 3

Podsmaż polędwiczkę wieprzową na gorącej patelni, obracając co 45-60 sekund, aby uzyskać złotobrązową skórę ze wszystkich stron, łącznie około 3-4 minuty. Ta karmelizacja dodaje głębi smaku bez dodanego cukru.

Step 4

Przenieś podsmażoną wieprzowinę na przygotowaną blachę i piecz w rozgrzanym piekarniku przez 12-15 minut, aż termometr natychmiastowego odczytu włożony w najgrubszą część pokaże 63°C dla średniego wypieczenia. Wyjmij i odstaw na 5 minut, przygotowując sos.

Step 5

Wróć tą samą patelnią na średni ogień (nie myj — te przypalone kawałki dodają smaku). Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż zacznie mięknąć i stanie się przezroczysta.

Step 6

Dodaj posiekane jabłko Granny Smith i świeży rozmaryn do patelni. Smaż dalej przez 3-4 minuty, od czasu do czasu mieszając, aż jabłka lekko zmiękną, a cebula stanie się złota i skarmelizowana. Naturalna pektyna z jabłka pomoże naturalnie zagęścić sos.

Step 7

Wlej bulion drobiowy i ocet balsamiczny, zeszkrobując wszystkie przypalone kawałki z dna patelni. Zwiększ ogień do średnio wysokiego i gotuj energicznie przez 4-5 minut, aż sos zredukuje się o połowę i nabierze lśniącej, lekko zagęszczonej konsystencji. Kwasowość octu balsamicznego pomaga spowolnić wchłanianie cukru i wzbogaca złożoność sosu.

Step 8

Pokrój odstałą polędwiczkę wieprzową po skosie na medaliony o grubości 1,5 cm. Ułóż na podgrzanych talerzach i obficie polej ciepłym sosem jabłkowo-balsamicznym, upewniając się, że każda porcja otrzymuje równą część sosu. Podawaj natychmiast z warzywami niskoskrobiowymi, takimi jak pieczony szparag lub smażona fasolka szparagowa, dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi.