

Kotleciki z indyka na śniadanie z ziołami i kremowym sosem awokadowo-limonkowym

Bogate w białko kotleciki z indyka przyprawione aromatycznymi ziołami idealnie pasują do pikantnego sosu awokadowego – śniadanie przyjazne dla poziomu cukru we krwi, które zapewnia długotrwałe uczucie sytości.

Przygotowanie: 15 min Gotowanie: 10 min Razem: 25 min Porcje: 5

GL 0.6 / GI 28

Składniki

Lean protein with minimal impact on blood sugar mielony indyk ekologiczny

Aromatic herb, negligible glycemic impact suszona szalwia

Digestive aid with no glycemic impact nasiona kopru włoskiego

Antioxidant-rich herb suszony tymianek

May help improve insulin sensitivity czosnek w proszku

Adds flavor without sugar cebula w proszku

For seasoning patties sól morska

Enhances nutrient absorption czarny pieprz
limonkowym

Medium-chain triglycerides for cooking olej kokosowy extra virgin

Low GI (15), rich in healthy fats dojrzałe awokado, rozgniecione

Healthy fat-based condiment, no sugar majonez z oleju awokado

Low GI citrus, adds brightness świeży sok z limonki

Fresh garlic supports metabolic health mały ząbek czosnku, posiekany

For seasoning sauce sól morską

May help regulate blood sugar mielony kminek

Optional garnish, adds color and mild onion flavor świeży szczypiorek, posiekany

Instrukcje

Step 1

W średniej misce połącz mielonego indyka z szałwią, nasionami kopru włoskiego, tymiankiem, czosnkiem w proszku, cebulą w proszku, solą morską i czarnym pieprzem. Wymieszaj dokładnie rękami lub widelcem, aż wszystkie przyprawy będą równomiernie rozprowadzone w mięsie.

Step 2

Podziel przyprawioną masę z indyka na pięć równych części, każda o wadze około 85 gramów. Uformuj z każdej części kotlecik o grubości około 2 cm, delikatnie dociskając, aby się trzymały. Zrób niewielkie wgłębienie w środku każdego kotlecika, aby zapobiec ich pęcznieniu podczas smażenia.

Step 3

Rozgrzej olej kokosowy na dużej patelni na średnim ogniu przez 1-2 minuty, aż zacznie lśnić, ale nie dymi się. Patelnia powinna być na tyle gorąca, aby mały kawałek mięsa natychmiast zaczął skwierczeć po dodaniu.

Step 4

Ostrożnie ułóż kotleciki z indyka na rozgrzanej patelni, zostawiając między nimi przestrzeń. Smaż bez ruszania przez 3-4 minuty, aż spód nabierze złotobrazowej skórki. Przewróć każdy kotlecik i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż temperatura wewnętrzna osiągnie 74°C, a soki będą przezroczyste.

Step 5

Podczas gdy kotleciki się smażą, przygotuj sos awokadowo-limonkowy. W małej misce roznieć awokado na prawie gładką masę z odrobiną tekstury. Dodaj majonez z oleju awokado, sok z limonki, posiekany czosnek, sól morską i kminek.

Step 6

Energicznie wymieszaj składniki sosu widelcem lub małą trzepaczką, aż będą dobrze połączone i kremowe. Spróbuj i dopraw dodatkowo solą lub sokiem z limonki, jeśli potrzeba. Sos powinien być gładki i lekko płynny, ale na tyle gęsty, aby można go było nakładać łyżką.

Step 7

Przełóż usmażone kotleciki z indyka na talerze. Na każdy kotlecik nałóż hojną porcję sosu awokadowo-limonkowego i udekoruj świeżo posiekanym szczypiorkiem, jeśli używasz. Podawaj natychmiast z warzywami niskoskrobiowymi, takimi jak duszona zielona warzywa lub pokrojone pomidory, aby uzyskać kompletne śniadanie o niskim indeksie glikemicznym.