

Lombo de porco com especiarias de gergelim e ervas aromáticas asiáticas

Medalhões macios de porco cobertos com gergelim tostado e especiarias aromáticas criam uma proteína amiga do açúcar no sangue que fica pronta em menos de 30 minutos.

Preparação: 10 min

Cozedura: 15 min

Total: 25 min

Porções: 4

GL 0.2 / GI 26

Ingredientes

toasted until golden sementes de gergelim

coentro em pó

adjust to taste pimenta caiena

semente de aipo

cebola seca picada

cominho em pó

blood sugar support canela em pó

provides healthy fats óleo de gergelim tostado

lean protein, zero carbs lombo de porco, limpo

Instruções

Step 1

Posicione uma grade do forno no centro e preaqueça seu forno a 200°C. Prepare uma assadeira rasa untando levemente com spray de cozinha ou uma camada fina de óleo para evitar que grude.

Step 2

Coloque as sementes de gergelim em uma frigideira seca em fogo médio-baixo. Toste por 1 a 2 minutos, mexendo constantemente com uma colher de pau, até ficarem douradas e liberarem um aroma de nozes. Transfira imediatamente as sementes tostadas para uma tigela pequena para interromper o cozimento e evitar que queimem.

Step 3

Em uma tigela, combine as sementes de gergelim tostadas com o coentro em pó, pimenta caiena, semente de aipo, cebola seca picada, cominho em pó, canela em pó e sal marinho. Adicione o óleo de gergelim e misture bem até que todas as especiarias estejam distribuídas uniformemente e formem uma pasta aromática.

Step 4

Corte o lombo de porco transversalmente em 4 medalhões iguais, cada um com cerca de 2,5 cm de espessura (aproximadamente 115g por medalhão). Seque os pedaços de porco com papel toalha para ajudar a mistura de especiarias a aderir melhor.

Step 5

Arrume os medalhões de porco na assadeira preparada com espaço entre cada pedaço. Usando as mãos ou uma colher, cubra generosamente ambos os lados de cada medalhão com a mistura de gergelim e especiarias, pressionando suavemente para que a cobertura adira à carne.

Step 6

Coloque a assadeira no forno preaquecido e asse por 12 a 15 minutos, até que o porco esteja cozido mas ainda suculento. A temperatura interna deve atingir 63°C para ponto médio, seguido de um descanso de 3 minutos, ou 71°C para bem passado.

Step 7

Retire do forno e deixe o porco descansar por 3 a 5 minutos antes de servir. Isso permite que os sucos se redistribuam pela carne. Sirva imediatamente com vegetais não amiláceos ou uma salada verde fresca para controle ideal do açúcar no sangue.

Step 8

Para melhores resultados glicêmicos, coma seu acompanhamento de vegetais primeiro, depois aproveite a proteína. Esta sequência alimentar demonstrou reduzir os picos de glicose após as refeições em até 40% em comparação com comer a proteína primeiro.