

Lombo de porco assado com ervas e redução de maçã caramelizada com balsâmico

Lombo de porco suculento combinado com um molho agri doce de maçã e balsâmico cria uma refeição amiga do açúcar no sangue que é ao mesmo tempo elegante e nutritiva para a saúde metabólica.

Preparação: 10 min

Cozedura: 25 min

Total: 35 min

Porções: 4

GL 4.4 / GI 11

Ingredientes

Extra virgin preferred for antioxidants azeite

Lean protein with zero glycemic impact lombo de porco, sem gordura visível

To taste pimenta-do-reino moída na hora

Contains chromium for blood sugar regulation cebola, picada

Granny Smith has lower GI than sweet varieties maçã, picada (de preferência verde)

Anti-inflammatory herb alecrim fresco, picado

Adds depth without sodium spike caldo de galinha com baixo teor de sódio

Acidity helps moderate glucose response vinagre balsâmico

logifoodcoach.com/recipes/lombo-de-porco-assado-com-ervas-e-reducao-de-maca-caramelizada-com-balsamico

Instruções

Step 1

Preaqueça o forno a 230°C. Prepare uma assadeira com bordas untando levemente com spray de cozinha ou forrando com papel manteiga. Seque completamente o lombo de porco com papel toalha para dourar melhor.

Step 2

Aqueça o azeite em uma frigideira grande que possa ir ao forno em fogo médio-alto até ficar brilhante. Tempere o lombo de porco generosamente com pimenta-do-reino moída na hora em todos os lados.

Step 3

Sele o lombo de porco na frigideira quente, virando a cada 45-60 segundos para desenvolver uma crosta dourada em todos os lados, aproximadamente 3-4 minutos no total. Esta caramelização adiciona profundidade de sabor sem açúcares adicionados.

Step 4

Transfira o lombo selado para a assadeira preparada e asse no forno preaquecido por 12-15 minutos, até que um termômetro de leitura instantânea inserido na parte mais grossa registre 63°C para ponto médio. Retire e deixe descansar por 5 minutos enquanto prepara o molho.

Step 5

Retorne a mesma frigideira ao fogo médio (não lave — aqueles pedacinhos dourados adicionam sabor). Adicione as cebolas picadas e refogue por 2-3 minutos até começarem a amolecer e ficarem translúcidas.

Step 6

Adicione a maçã verde picada e o alecrim fresco à frigideira. Continue cozinhando por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente, até as maçãs amolecerem ligeiramente e as cebolas ficarem douradas e caramelizadas. A pectina natural da maçã ajudará a engrossar o molho naturalmente.

Step 7

Despeje o caldo de galinha e o vinagre balsâmico, raspando quaisquer pedacinhos dourados do fundo da panela. Aumente o fogo para médio-alto e deixe ferver vigorosamente por 4-5 minutos até o molho reduzir pela metade e desenvolver uma consistência brilhante e ligeiramente encorpada. A acidez do vinagre balsâmico ajuda a retardar a absorção de açúcar e realça a complexidade do molho.

Step 8

Corte o lombo de porco descansado na diagonal em medalhões de 1 cm. Arrume em pratos aquecidos e regue generosamente com a redução morna de maçã com balsâmico, garantindo que cada porção receba uma quantidade igual do molho. Sirva imediatamente com vegetais não amiláceos como aspargos assados ou vagem refogada para um controle ideal do açúcar no sangue.