

Sesamkryddad fläskfilé med aromatiska asiatiska örter

Mör fläskfilé täckt med rostat sesam och värmande kryddor skapar en blodsockervänlig proteinhuvudrätt som är klar på under 30 minuter.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 25 min

Portioner: 4

GL 0.2 / GI 26

Ingredienser

toasted until golden sesamfrön

mald koriander

adjust to taste cayennepeppar

sellerifrön

torkad hackad lök

mald spiskummin

blood sugar support mald kanel

provides healthy fats rostad sesamolja

lean protein, zero carbs fläskfilé, rensad

Instruktioner

Step 1

Placera en ugnsrüst i mitten och förvärm ugnen till 200°C. Förbered en grund ugnstform genom att lätt spraya den med matolja eller pensla den med ett tunt lager olja för att förhindra att det fastnar.

Step 2

Lägg sesamfröna i en torr stekpanna på medellåg värme. Rosta dem i 1-2 minuter under konstant omrörning med en träslav, tills de blir gyllene bruna och släpper ifrån sig en nötig, doftande arom. Överför omedelbart de rostade fröna till en liten skål för att stoppa tillagningsprocessen och förhindra att de bränns.

Step 3

I en skål, blanda de rostade sesamfröna med den malda koriandern, cayennepepparen, sellerifröna, den torkade hackade löken, den malda spiskumminen, den malda kanelen och havssaltet. Tillsätt sesamoljan och rör ordentligt tills alla kryddor är jämnt fördelade och bildar en doftande pasta.

Step 4

Skär fläskfilén tvärs över i 4 lika stora medaljonger, vardera cirka 2,5 cm tjocka (ungefär 115 g per medaljong). Torka fläskbitarna torra med hushållspapper för att hjälpa kryddblandningen att fästa bättre.

Step 5

Lägg fläskmedaljongerna i den förberedda ugnstformen med utrymme mellan varje bit. Använd dina händer eller en sked för att generöst täcka båda sidorna av varje medaljong med sesam-kryddblandningen, tryck försiktigt så att paneringen fäster vid köttet.

Step 6

Placera ugnstformen i den förvärmda ugnen och rosta i 12-15 minuter, tills fläsket är genomstekt men fortfarande saftigt. Den inre temperaturen bör nå 63°C för medium stek, följt av 3 minuters vila, eller 71°C för genomstekt.

Step 7

Ta ut ur ugnen och låt fläsket vila i 3-5 minuter innan servering. Detta gör att saften kan omfördelas genom köttet. Servera omedelbart med icke-stärkelsehaltiga grönsaker eller en färsk grön sallad för optimal blodsockerkontroll.

Step 8

För bästa glykemiska resultat, ät din grönsaksrätt först, njut sedan av proteinet. Denna ätsekvens har visat sig minska blodsockertoppar efter måltid med upp till 40% jämfört med att äta protein först.