

Örtrostad fläskfilé med karamelliserad äpple-balsamicosås

Saftig fläskfilé tillsammans med en syrlig äpple-balsamicosås skapar en blodsockervänlig måltid som är både elegant och näringsrik för metabolisk hälsa.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 35 min

Portioner: 4

GL 4.4 / GI 11

Ingredienser

Extra virgin preferred for antioxidants olivolja

Lean protein with zero glycemic impact fläskfilé, rensat från synligt fett

To taste nymald svartpeppar

Contains chromium for blood sugar regulation gul lök, hackad

Granny Smith has lower GI than sweet varieties äpple, hackat (helst Granny Smith)

Anti-inflammatory herb färsk rosmarin, hackad

Adds depth without sodium spike kycklingbuljong med låg salthalt

Acidity helps moderate glucose response balsamicovinäger

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 230°C. Förbered en plåt med kant genom att lätt spraya den med matolja eller klä den med bakplåtspapper. Torka fläskfilén helt torr med hushållspapper för bättre bryning.

Step 2

Hetta upp olivoljan i en stor ugnssäker stekpanna på medelhög värme tills den glimmar. Krydda fläskfilén generöst med nymald svartpeppar på alla sidor.

Step 3

Stek fläskfilén i den heta pannan och vänd var 45-60:e sekund för att få en gyllenbrun yta på alla sidor, totalt cirka 3-4 minuter. Den här karamelliseringen tillför smakdjup utan tillsatt socker.

Step 4

Flytta den stekta fläskfilén till den förberedda plåten och rosta i den förvärmda ugnen i 12-15 minuter, tills en snabbbläsande termometer insatt i den tjockaste delen visar 145°F för medium stekgrad. Ta ut och låt vila i 5 minuter medan du förbereder såsen.

Step 5

Sätt tillbaka samma stekpanna på medelvärme (diska inte – de brynta resterna ger smak). Tillsätt den hackade löken och stek i 2-3 minuter tills den börjar mjukna och blir genomskinlig.

Step 6

Tillsätt det hackade Granny Smith-äpplet och färsk rosmarin i stekpannan. Fortsätt laga i 3-4 minuter, rör om då och då, tills äpplena mjuknar något och löken blir gyllene och karamelliserad. Äpplets naturliga pektin hjälper till att göra såsen tjockare på naturlig väg.

Step 7

Häll i kycklingbuljongen och balsamicovinägern och skrapa loss alla brynta rester från botten av pannan. Öka värmen till medelhög och låt koka kraftigt i 4-5 minuter tills såsen reducerats till hälften och fått en blank, lätt tjockare konsistens. Balsamicovinägers syrlighet hjälper till att sakta ner sockerupptaget och förstärker såsens komplexitet.

logifoodcoach.com/recipes/ortrostad-flaskfile-med-karamelliserad-apple-balsamicosas

Step 8

Skär den vilade fläskfilén diagonalt i 1,5 cm tjocka medaljoner. Lägg upp på uppvärmda tallrikar och ösa generöst den varma äpple-balsamicosåsen över köttet, se till att varje portion får lika mycket sås. Servera omedelbart med icke-stärkelsehaltiga grönsaker som rostad sparris eller stekta gröna bönor för optimal blodsockerkontroll.