

Örtpanerade kalkonbiffar med krämig avokado-limeaioli

Proteinrika kalkonbiffar kryddade med aromatiska örter, serverade med en len avokadoaioli – en blodsockervänlig frukost som håller dig mätt.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 20 min

Portioner: 5

GL 0.6 / GI 28

Ingredienser

lean protein, zero glycemic impact ekologiskt malet kalkonkött

anti-inflammatory herb torkad salvia

digestive support fänkålsfrön

aromatic herb torkad timjan

may help regulate blood sugar vitlökspulver

adds savory depth lökpulver

for patties havssalt

freshly ground preferred svartpeppar

medium-chain triglycerides for cooking extra virgin kokosolja

low GI, high in healthy fats mogen avokado, mosad

logifoodcoach.com/recipes/ortpanerade-kalkonbiffar-med-krämig-avokado-limeaioli

choose sugar-free variety majonnäs på avokadoolja

from half a lime färsk limejuice

fresh for aioli liten vitlöksklyfta, finhackad

for aioli havssalt

warm spice mald spiskummin

optional garnish färsk gräslök, hackad

optional serving suggestion, very low GI blandade salladsblad

Instruktioner

Step 1

Blanda det malda kalkonköttet med salvia, fänkålsfrön, timjan, vitlökspulver, lökpulver, havssalt och svartpeppar i en stor skål. Använd rena händer för att försiktigt blanda in kryddorna i köttet tills det är jämnt fördelat, var noga med att inte bearbeta blandningen för mycket.

Step 2

Dela den kryddade kalkonblandningen i fem lika stora portioner, cirka 85 gram vardera. Forma varje portion till en biff som är cirka 2 cm tjock och gör en liten fördjupning i mitten med tummen för att förhindra att de buktar ut under stekningen.

Step 3

Hetta upp kokosoljan i en stor gjutjärnspanna eller stekpanna med beläggning på medelvärme i 1-2 minuter tills den glimmar men inte röker. Oljan ska täcka pannan jämnt när du snurrar den.

Step 4

Lägg försiktigt kalkonbiffarna i den uppvärmda pannan och lämna utrymme mellan varje biff. Stek ostört i 3-4 minuter tills undersidan får en gyllenbrun yta och lossnar lätt från pannan.

Step 5

Vänd varje biff med en stekspade och stek den andra sidan i ytterligare 3-4 minuter tills innertemperaturen når 75°C och köttet inte längre är rosa i mitten. Flytta över till en tallrik och låt vila i 2 minuter.

Step 6

Medan biffarna steks, förbered aiolin genom att blanda den mosade avokadon, majonnäsen på avokadoolja, limejuicen, den finhackade vitlöken, havssaltet och spiskumminen i en liten skål. Rör kraftigt med en gaffel tills det är slätt och krämigt, justera smaken efter behag.

Step 7

Servera varje kalkonbiff toppad med en generös klick avokado-limeaioli och garnera med färsk hackad gräslök. För optimal blodsockerkontroll, servera med en sida av stekt spenat eller en liten blandad sallad med olivolja och vinäger.