

Örtskryddade kalkonbiffar till frukost med krämig avokado-limesås

Proteinrika kalkonbiffar kryddade med aromatiska örter passar perfekt ihop med en syrlighet avokadosås för en blodsockervänlig frukost som håller dig mätt länge.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 25 min

Portioner: 5

GL 0.6 / GI 28

Ingredienser

Lean protein with minimal impact on blood sugar ekologiskt kalkonkött

Aromatic herb, negligible glycemic impact torkad salvia

Digestive aid with no glycemic impact fänkålsfrön

Antioxidant-rich herb torkad timjan

May help improve insulin sensitivity vitlökspulver

Adds flavor without sugar lökpulver

For seasoning patties havssalt

Enhances nutrient absorption svartpeppar

Medium-chain triglycerides for cooking extra virgin kokosolja

Low GI (15), rich in healthy fats mogen avokado, mosad

logifoodcoach.com/recipes/ortskryddade-kalkonbiffar-till-frukost-med-krämig-avokado-lim

Healthy fat-based condiment, no sugar majonnäs gjord på avokadoolja

Low GI citrus, adds brightness färsk limejuice

Fresh garlic supports metabolic health liten vitlöksklyfta, finhackad

For seasoning sauce havssalt

May help regulate blood sugar mald spiskummin

Optional garnish, adds color and mild onion flavor färsk gräslök, hackad

Instruktioner

Step 1

Blanda kalkonköttet med salvia, fänkålsfrön, timjan, vitlökspulver, lökpulver, havssalt och svartpeppar i en medelstor skål. Använd händerna eller en gaffel för att blanda ordentligt tills alla kryddor är jämnt fördelade i köttet.

Step 2

Dela den kryddade köttblandningen i fem lika stora delar, ungefär 85 gram vardera. Forma varje del till en biff som är cirka 2 cm tjock och tryck försiktigt så att de håller ihop. Gör en liten fördjupning i mitten av varje biff för att förhindra att de buktar sig under stekningen.

Step 3

Hetta upp kokosoljan i en stor stekpanna på medelvärme i 1-2 minuter tills den glimmar men inte ryker. Pannan ska vara tillräckligt varm så att en liten bit kött fräser omedelbart när det läggs i.

Step 4

Lägg försiktigt kalkonbiffarna i den uppvärmda stekpannan och lämna lite utrymme mellan varje biff. Stek ostört i 3-4 minuter tills undersidan får en gyllenbrun yta. Vänd varje biff och stek i ytterligare 3-4 minuter tills innetemperaturen når 74°C och köttsaften är klar.

Step 5

Medan biffarna steks, gör avokado-limesåsen. Mosa avokadon i en liten skål tills den är mestadels slät men med lite textur kvar. Tillsätt majonnäs gjord på avokadoolja, limejuice, finhackad vitlök, havssalt och spiskummin.

Step 6

Rör om såsingredienserna kraftigt med en gaffel eller en liten visp tills de är väl blandade och krämiga. Smaka av och justera kryddningen med mer salt eller limejuice om så önskas. Såsen ska vara slät och rinnande men tillräckligt tjock för att kunna klickas på.

Step 7

Lägg de stekta kalkonbiffarna på tallrikar. Toppa varje biff med en generös klick avokado-limesås och garnera med färsk hackad gräslök om du använder det. Servera omedelbart tillsammans med grönsaker som inte innehåller stärkelse, som stekta gröna bladgrönsaker eller skivade tomater, för en komplett lågglykemisk frukost.