

Susamlı Baharatlı Domuz Bonfile ve Aromatik Asya Otları

Kavrulmuş susam ve ısıtıcı baharatlarla kaplanmış yumuşacık domuz madalyonları, 30 dakikadan kısa sürede hazır olan, kan şekere dost bir protein ana yemeği oluşturuyor.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 4

GL 0.2 / GI 26

Malzemeler

toasted until golden susam tohumu

öğütülmüş kişniş

adjust to taste kırmızı biber

kereviz tohumu

kıyılmış kurutulmuş soğan

öğütülmüş kimyon

blood sugar support öğütülmüş tarçın

provides healthy fats kavrulmuş susam yağı

lean protein, zero carbs domuz bonfile, yağı temizlenmiş

Talimatlar

Step 1

Fırın rafını ortaya getirin ve fırınınızı 200°C'ye ısıtın. Sığ bir fırın kabını yapışmayı önlemek için pişirme spreyi veya ince bir yağ tabakasıyla hafifçe kaplayarak hazırlayın.

Step 2

Susam tohumlarını kuru bir tavada orta-düşük ateşte koyun. Altın kahverengine dönüp fındıksı, hoş bir koku salana kadar tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak 1-2 dakika kavurun. Pişirme işlemini durdurmak ve yanmayı önlemek için kavrulmuş tohumları hemen küçük bir kaseye aktarın.

Step 3

Bir karıştırma kasesinde kavrulmuş susam tohumlarını öğütülmüş kişniş, kırmızı biber, kereviz tohumu, kıyılmış kurutulmuş soğan, öğütülmüş kimyon, öğütülmüş tarçın ve deniz tuzu ile birleştirin. Susam yağını ekleyin ve tüm baharatlar eşit şekilde dağılıp hoş kokulu bir macun oluşturunca kadar iyice karıştırın.

Step 4

Domuz bonfileyi enine 4 eşit madalyona dilimleyin, her biri yaklaşık 2,5 cm kalınlığında (madalyon başına yaklaşık 115 gram). Baharat karışımının daha iyi yapışmasına yardımcı olmak için domuz parçalarını kağıt havluyla kurulayın.

Step 5

Domuz madalyonlarını hazırlanmış fırın kabına her parça arasında boşluk bırakarak dizin. Ellerinizi veya bir kaşık kullanarak her madalyonun her iki tarafını da susam-baharat karışımıyla cömertçe kaplayın, kaplamanın ete yapışması için hafifçe bastırın.

Step 6

Fırın kabını önceden ısıtılmış fırına koyun ve domuz pişene kadar ama hala sulu kalacak şekilde 12-15 dakika kızartın. İç sıcaklık orta pişmişlik için 63°C'ye ulaşmalı ve ardından 3 dakika dinlendirilmeli veya iyi pişmiş için 71°C olmalı.

Step 7

Fırından çıkarın ve servis yapmadan önce domuz etini 3-5 dakika dinlendirin. Bu, suların et boyunca yeniden dağılmasını sağlar. Optimum kan şekeri kontrolü için nişastalı olmayan sebzeler veya taze yeşil salata ile hemen servis yapın.

Step 8

En iyi glisemik sonuçlar için önce sebze garnitürünüzü yiyin, sonra proteinin tadını çıkarın. Bu yeme sırası, proteinle başlamaya kıyasla öğün sonrası glukoz artışlarını %40'a kadar azalttığı gösterilmiştir.