

Otlu Fırın Domuz Bonfilesi ve Karamelize Elma-Balsamik Sos

Sulu domuz bonfilesi ve ekşimsi elma-balsamik sos, kan şekerini dengeleyici, hem zarif hem de besleyici bir öğün oluşturuyor.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 4

GL 4.4 / GI 11

Malzemeler

Extra virgin preferred for antioxidants zeytinyağı

Lean protein with zero glycemic impact domuz bonfilesi, görünür yağlardan arındırılmış

To taste taze çekilmiş karabiber

Contains chromium for blood sugar regulation sarı soğan, doğranmış

Granny Smith has lower GI than sweet varieties elma, doğranmış (tercihen Granny Smith)

Anti-inflammatory herb taze biberiye, kıyılmış

Adds depth without sodium spike az tuzlu tavuk suyu

Acidity helps moderate glucose response balsamik sirke

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 230°C'ye (450°F) ısıtın. Kenarlı bir fırın tepsisini pişirme spreyi ile hafifçe yağlayarak veya pişirme kağıdı sererek hazırlayın. Domuz bonfilesini daha iyi kızarması için kağıt havlu ile tamamen kurulayın.

Step 2

Zeytinyağını büyük, fırına dayanıklı bir tavada orta-yüksek ateşte parıldayana kadar ısıtın. Domuz bonfilesinin tüm taraflarını bol miktarda taze çekilmiş karabiberle baharatlayın.

Step 3

Domuz bonfilesini sıcak tavada, her 45-60 saniyede bir çevirerek tüm taraflarında altın-kahverengi bir kabuk oluşana kadar, toplam yaklaşık 3-4 dakika kızartın. Bu karamelizasyon, ekstra şeker eklemenden lezzet derinliği katıyor.

Step 4

Kızartılmış domuz bonfilesini hazırlanmış fırın tepsisine aktarın ve önceden ısıtılmış fırında, en kalın kısmına yerleştirilen anlık okumalı termometre orta pişmişlik için 145°F'yi gösterene kadar 12-15 dakika pişirin. Çıkarın ve sos hazırlanırken 5 dakika dinlendirin.

Step 5

Aynı tavayı orta ateşe geri alın (yıkamayın—o kızarmış parçalar lezzet katıyor). Doğranmış soğanları ekleyin ve yumuşamaya ve saydam hale gelmeye başlayana kadar 2-3 dakika soteleyin.

Step 6

Doğranmış Granny Smith elmasını ve taze biberiyeyi tavaya ekleyin. Elmalar hafifçe yumuşayana ve soğanlar altın rengi ve karamelize olana kadar ara sıra karıştırarak 3-4 dakika daha pişirmeye devam edin. Elmanın doğal pektini sosun doğal olarak koyulaşmasına yardımcı olacak.

Step 7

Tavuk suyunu ve balsamik sirkeyi dökün, tavanın dibindeki kızarmış parçaları kazıyarak alın. Ateşi orta-yükseğe çıkarın ve sos yarı yarıya azalıp parlak, hafif koyulaşmış bir kıvam alana kadar 4-5 dakika kuvvetlice kaynatın. Balsamik sirkenin asitliği şeker emilimini yavaşlatmaya yardımcı oluyor ve sosun karmaşıklığını artırıyor.

Step 8

Dinlenmiş domuz bonfilesini çapraz olarak 1,5 cm kalınlığında madalyonlar halinde dilimleyin. Isıtılmış tabaklara yerleştirin ve sıcak elma-balsamik sosu üzerine bolca kaşıklayın, her porsiyonun eşit miktarda sos aldığından emin olun. Optimal kan şekeri kontrolü için fırınlanmış kuşkonmaz veya sotelenmiş yeşil fasulye gibi nişastalı olmayan sebzelerle hemen servis yapın.