

Brochetas de solomillo a la parrilla con verduras y arroz integral

Cubos de carne tierna marinada combinados con verduras coloridas en brochetas, servidos sobre arroz integral rico en fibra para energía constante y niveles equilibrados de azúcar en sangre.

Preparación: 25 min

Cocción: 45 min

Total: 70 min

Porciones: 2

GL 7.3 / GI 34

Ingredientes

Low GI whole grain, provides sustained energy arroz integral de grano largo

agua para cocinar el arroz

Lean protein source, minimal glycemic impact solomillo, sin grasa visible

For marinating, check label for added sugars aderezo italiano sin grasa

Very low GI, high in fiber and vitamin C pimiento verde, sin semillas y cortado en cuartos

Low GI, rich in lycopene tomates cherry, enteros

Low GI, adds flavor and quercetin cebolla amarilla pequeña, cortada en gajos

Soak wooden skewers 30 minutes before use brochetas de madera o metal

Prevents sticking on grill aceite en aerosol, a base de aceite de oliva

Instrucciones

Step 1

Añade el arroz integral y el agua a una cacerola mediana y lleva a ebullición a fuego alto. Una vez hirviendo, reduce el fuego al mínimo, tapa bien con una tapa y cocina a fuego lento durante 35-45 minutos hasta que el arroz esté tierno y el agua se haya absorbido completamente. Revisa ocasionalmente y añade un chorrito de agua si es necesario para evitar que se queme. Retira del fuego y deja reposar tapado durante 5 minutos.

Step 2

Mientras se cocina el arroz, corta el solomillo en 8 cubos iguales, de aproximadamente 2.5 cm de tamaño. Coloca los cubos de carne en un bol poco profundo, vierte el aderezo italiano sobre ellos y masajea el adobo en cada pieza con tus manos. Cubre el bol y refrigerá durante al menos 20 minutos, volteando la carne a mitad del tiempo para una distribución uniforme del sabor. El ácido del aderezo ayudará a ablandar la carne.

Step 3

Prepara tus verduras cortando el pimiento en 8 piezas iguales de 2.5 cm, separando la cebolla en gajos individuales y enjuagando los tomates cherry. Seca todas las verduras con papel de cocina. Si usas brochetas de madera, asegúrate de que hayan estado remojando en agua durante al menos 30 minutos para evitar que se quemén en la parrilla.

Step 4

Precalienta tu parrilla a fuego medio-alto (alrededor de 200°C) o enciende el gratinador del horno a temperatura alta. Rocía ligeramente las rejillas de la parrilla o una bandeja para gratinar con aceite en aerosol para evitar que se pegue. Posiciona la superficie de cocción a 10-15 cm de la fuente de calor para una cocción óptima. Deja que la parrilla se caliente durante al menos 10 minutos antes de añadir las brochetas.

Step 5

Ensarta los ingredientes en 4 brochetas en este orden: cubo de carne, trozo de pimiento, tomate cherry, gajo de cebolla, luego repite una vez más en cada brocheta para crear 4 brochetas con 2 piezas de cada ingrediente por brocheta. Coloca las verduras y la carne con pequeños espacios entre las piezas (aproximadamente medio centímetro) para asegurar una cocción uniforme y una caramelización adecuada en todos los lados.

Step 6

Coloca las brochetas en la parrilla precalentada o bajo el gratinador. Cocina durante 8-10 minutos en total, rotando las brochetas cada 2-3 minutos para lograr un dorado uniforme en todos los lados. La carne debe alcanzar una temperatura interna de 63°C para término medio o 71°C para término medio. Las verduras deben estar tiernas con ligeras marcas de asado. Retira del fuego y deja reposar durante 2 minutos.

Step 7

Esponja el arroz integral cocido con un tenedor y divide uniformemente entre dos platos, creando una base para las brochetas. Coloca 2 brochetas sobre cada porción, permitiendo que los jugos acumulados se derramen sobre el arroz. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come primero la proteína y las verduras, luego termina con el arroz. Esta secuencia de alimentación puede reducir los picos de glucosa después de las comidas hasta en un 40%. Sirve inmediatamente mientras esté caliente.