

Estofado abundante de carne y cebada de bajo índice glucémico

Un estofado nutritivo para el clima frío con carne magra, cebada rica en fibra y verduras coloridas diseñado para mantener estable el azúcar en sangre mientras brinda máximo confort.

Preparación: 20 min

Cocción: 90 min

Total: 110 min

Porciones: 6

GL 6.5 / GI 28

Ingredientes

High-quality protein; trim all visible fat bistec de res magro, sin grasa

Heart-healthy monounsaturated fat aceite de canola

Contains quercetin; may improve insulin sensitivity cebollas amarillas, cortadas en cubitos

Very low GI; adds fiber and crunch apio, cortado en cubitos

Low GI; rich in lycopene tomates Roma, cortados en cubitos

Lower GI than white potato (GI ~54); keep skin on for fiber batata con piel, cortada en cubitos

Moderate GI when eaten with skin; balanced with other vegetables papa blanca con piel, cortada en cubitos

Virtually zero GI; adds umami depth champiñones, cortados en cubitos

Raw GI ~16; cooking increases slightly but still low zanahoria, cortada en cubitos

May improve insulin sensitivity dientes de ajo, picados

Nutrient-dense; extremely low GI; high fiber col rizada, picada

Excellent low-GI grain (GI ~28); rich in beta-glucan fiber cebada perlada, cruda

Acetic acid may lower post-meal glucose vinagre de vino tinto

Adds depth; vinegar helps moderate blood sugar vinagre balsámico

Choose low-sodium to control blood pressure caldo de verduras o carne bajo en sodio

Traditional herb with potential glucose-lowering properties salvia seca, triturada

Aromatic herb; adds complexity tomillo fresco, picado

Fresh herb; vitamin K and antioxidants perejil fresco, picado

Contains carvacrol; may support healthy glucose metabolism orégano seco

May enhance insulin sensitivity romero seco, picado

Piperine may improve nutrient absorption pimienta negra, al gusto

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu parrilla o asador a fuego medio. Mientras se calienta, retira toda la grasa visible y el tejido conectivo del bistec de res con un cuchillo afilado. Seca la carne con toallas de papel para asegurar un buen dorado.

Step 2

Coloca el bistec sin grasa en la parrilla o bajo el asador. Cocina durante 12 a 14 minutos en total, volteando una vez a la mitad, hasta que la temperatura interna alcance 57°C para término medio. Evita cocinar de más para mantener la carne tierna. Retira del fuego, cubre ligeramente con papel aluminio y deja reposar 10 minutos mientras preparas las verduras.

Step 3

Calienta el aceite de canola en una olla grande de fondo grueso u horno holandés a fuego medio-alto. Añade las cebollas, el apio, las zanahorias, la batata, la papa blanca, los champiñones y los tomates cortados en cubitos. Saltea durante 8 a 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras comiencen a ablandarse y desarrollen bordes ligeramente dorados.

Step 4

Añade el ajo picado a la olla y cocina durante 1 minuto hasta que esté fragante. Incorpora la cebada perlada y continúa cocinando durante 5 minutos, revolviendo frecuentemente para tostar ligeramente los granos y evitar que se peguen. Este paso realza el sabor a nuez de la cebada.

Step 5

Mientras la cebada se tuesta, corta la carne reposada en cubos de un centímetro y medio, cortando contra la fibra para máxima ternura. Añade los trozos de carne a la olla junto con los jugos acumulados del plato de reposo.

Step 6

Vierte el vinagre de vino tinto y el vinagre balsámico, revolviendo para desglasar el fondo de la olla y levantar los trozos dorados sabrosos. Añade el caldo de carne, la col rizada picada, la salvia, el tomillo, el perejil, el orégano, el romero y la pimienta negra. Revuelve todo bien.

Step 7

Lleva el estofado a hervor fuerte a fuego alto, luego reduce inmediatamente a fuego lento. Cubre parcialmente y cocina durante 60 minutos, revolviendo cada 15 minutos, hasta que la cebada esté tierna y masticable, las verduras estén suaves y el líquido se haya reducido a una consistencia espesa y abundante. Prueba y ajusta el sazón con pimienta negra adicional si lo deseas.

Step 8

Retira del fuego y deja reposar el estofado durante 5 minutos antes de servir. Esto permite que los sabores se mezclen y el estofado se espese más. Sirve caliente en tazones hondos, asegurando que cada porción contenga una buena mezcla de carne, verduras y cebada.

Guarda las sobras en recipientes herméticos en el refrigerador hasta por 4 días, o congela hasta por 3 meses.