

Pastel de carne con puré de papas

Carisma de bajo índice glucémico

Una versión amigable con el azúcar en sangre de este clásico británico reconfortante, con carne magra de res, verduras ricas en fibra y papas Carisma especiales de bajo IG para energía sostenida.

Preparación: 20 min

Cocción: 60 min

Total: 80 min

Porciones: 6

GL 29.0 / GI 59

Ingredientes

Heart-healthy monounsaturated fat, minimal glycemic impact aceite de oliva extra virgen

Adds savory depth; protein and fat help moderate blood sugar response tocino, picado

Low GI vegetable, adds fiber and flavor cebolla, finamente picada

Medium GI when cooked, but fiber content helps slow absorption zanahoria, pelada y finamente picada

Very low GI, adds fiber and crunch tallo de apio, limpio y finamente picado

Negligible glycemic impact, may help improve insulin sensitivity dientes de ajo grandes, machacados

High-quality protein with zero glycemic impact, promotes satiety carne molida magra de res

Low GI, concentrated umami flavor logifoodcoach.com/recipes/pastel-de-carne-con-pure-de-papas-carisma-de-bajo-indice-glucemico pasta de tomate, sin sal añadida

Minimal carbs, alcohol cooks off; adds complexity vino tinto

No glycemic impact, aromatic herb tomillo fresco, finamente picado

No glycemic impact, enhances flavor pimienta negra recién molida

Low-medium GI, excellent fiber and plant protein source guisantes congelados

Small amount for thickening, minimal glycemic impact in this quantity harina común

Liquid, no glycemic impact, adds savory depth caldo de res reducido en sal

Aromatic, no glycemic impact hoja de laurel

Special low-GI variety (GI ~55 vs 85 for regular potatoes), key to blood sugar control
papas Carisma, peladas y cortadas por la mitad

Liquid, low GI, protein helps stabilize blood sugar leche reducida en grasa

Protein and fat with no glycemic impact, adds calcium queso cheddar rallado reducido en grasa

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 200°C (400°F). Coloca la rejilla en el centro del horno para una cocción uniforme.

Step 2

Calienta el aceite de oliva en una cacerola grande antiadherente o sartén honda a fuego medio-alto. Añade el tocino picado y saltea durante 4-5 minutos hasta que se dore y suelte su grasa, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue.

Step 3

Añade la cebolla picada, la zanahoria picada, el apio y el ajo machacado a la sartén con el tocino. Cocina durante 5-6 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que las verduras se ablanden y la cebolla se vuelva transparente. Esta base de verduras añade fibra crucial para ralentizar la absorción de glucosa.

Step 4

Aumenta un poco el fuego y añade la carne molida magra de res a la sartén. Desmenuza con una cuchara de madera y cocina durante 6-8 minutos hasta que esté completamente dorada sin partes rosadas. Incorpora la pasta de tomate, el vino tinto, el tomillo picado, la pimienta negra y los guisantes congelados. Lleva la mezcla a hervor vigoroso, luego reduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento durante 8-10 minutos hasta que el líquido se reduzca aproximadamente un tercio.

Step 5

Espolvorea la harina sobre la mezcla de carne y revuelve bien para combinar. Vierte el caldo de res y añade la hoja de laurel. Continúa cocinando a fuego lento durante 10-12 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese a una consistencia rica similar a una salsa. Retira del fuego, desecha la hoja de laurel, tapa la sartén y reserva mientras preparas la cobertura de papa.

Step 6

Mientras la carne se cocina a fuego lento, coloca las papas Carisma cortadas por la mitad en una cacerola grande y cubre con agua fría. Lleva a hervor a fuego alto, luego reduce a medio y cocina durante 15-18 minutos hasta que las papas estén completamente tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre bien y devuelve las papas a la cacerola caliente. Añade la leche reducida en grasa y machaca vigorosamente hasta que quede completamente suave y cremoso sin grumos.

Step 7

Transfiere la mezcla de carne a un molde para hornear apto para horno (aproximadamente 23x30cm o 9x13 pulgadas) y extiende uniformemente por el fondo. Coloca el puré de papas Carisma sobre la capa de carne con una cuchara, extendiéndolo cuidadosamente para cubrir completamente y crear una superficie uniforme. Usa un tenedor para crear líneas decorativas en la parte superior si lo deseas—estas quedarán crujientes y bonitas. Espolvorea el queso cheddar rallado reducido en grasa uniformemente sobre la capa de papa.

Step 8

Coloca el pastel de carne armado en el horno precalentado y hornea durante 28-32 minutos hasta que la parte superior se dore y el queso se derrita y burbujee. Para darle más color, puedes terminar bajo el asador durante 2-3 minutos, vigilando cuidadosamente para evitar que se queme. Deja reposar durante 5 minutos antes de servir para que las capas asienten, **facilitando el porcionado y maximizando los beneficios para el azúcar en sangre al permitir** logifoodcoach.com/recipes/pastel-de-carne-con-pure-de-papas-carisma-de-bajo-indice-glucemico que el plato se enfríe ligeramente.