

Estofado Reconfortante de Carne Magra y Batata

Un estofado nutritivo en una sola olla que combina carne magra rica en proteínas con batatas llenas de fibra, diseñado para mantener estables los niveles de glucosa en sangre mientras proporciona máximo confort y satisfacción.

Preparación: 20 min

Cocción: 60 min

Total: 80 min

Porciones: 4

GL 17.4 / GI 36

Ingredientes

aceite de girasol

cebolla grande, picada

zanahoria grande, picada

rama de apio, en rodajas

carne magra molida

puré de tomate

salsa inglesa

tomates picados en lata

batata, pelada y cortada en trozos grandes

ramas de tomillo fresco

hoja de laurel

perejil fresco, picado

Col rizada, para servir

Instrucciones

Step 1

Calienta el aceite de girasol en una olla grande y pesada o una cazuela holandesa a fuego medio. Una vez que brille, añade la cebolla picada, zanahoria y apio a la olla.

Step 2

Cocina las verduras suavemente durante unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden y la cebolla se vuelva translúcida. Este proceso de sudoración construye la base de sabor para tu estofado.

Step 3

Aumenta el calor a fuego medio-alto y añade la carne magra molida a la olla. Desmenúzala con una cuchara de madera y cocina durante 5-7 minutos hasta que la carne esté dorada por completo sin restos de color rosa.

Step 4

Incorpora el puré de tomate y cocina durante 2-3 minutos, permitiendo que se caramelice ligeramente y oscurezca de color. Esto concentra el sabor del tomate y elimina cualquier sabor crudo.

Step 5

Añade la salsa inglesa, tomates picados en lata, trozos de batata, ramas de tomillo y hoja de laurel a la olla. Vierte 400ml de agua (aproximadamente el contenido de una lata). Sazona generosamente con sal y pimienta negra recién molida.

Step 6

Lleva la mezcla a un hervor vigoroso, luego reduce inmediatamente el calor a bajo. Cubre parcialmente y deja cocer a fuego lento durante 40-45 minutos, revolviendo cada 10-15 minutos para asegurar que las batatas se cuezan uniformemente y no se peguen al fondo.

Step 7

Prueba las batatas con un tenedor, deben estar tiernas pero no desmoronarse. Retira y desecha la hoja de laurel y los tallos de tomillo. Incorpora el perejil fresco picado. Prueba y ajusta la sazón si es necesario.

Step 8

Sirve el estofado en cuencos profundos sobre una porción generosa de col rizada al vapor. Para una mejor gestión de la glucosa en sangre, come la col primero, luego disfruta el estofado. La fibra de las verduras ayudará a moderar la absorción de glucosa. Cada porción debe ser aproximadamente 350g de estofado.