

Carne asada argentina con chimichurri de hierbas frescas

Arrachera tierna marinada acompañada de una vibrante salsa chimichurri: una comida rica en proteínas y baja en carbohidratos que mantiene estable el azúcar en sangre mientras ofrece los sabores intensos de Argentina.

Preparación: 20 min

Cocción: 8 min

Total: 28 min

Porciones: 4

GL 1.0 / GI 42

Ingredientes

lean protein, zero glycemic impact arrachera, limpia

vinagre de vino tinto

aceite de oliva extra virgen

chalotes, pelados

dientes de ajo, pelados

hojas de cilantro fresco

perejil fresco, picado

hojas de orégano fresco

hojuelas de chile rojo

logifoodcoach.com/recipes/carne-asada-argentina-con-chimichurri-de-hierbas-frescas

minimal amount, consider omitting or using stevia azúcar granulada

sal kosher

Instrucciones

Step 1

Prepara la carne quitando cualquier exceso de grasa y tejido conectivo de la arrachera. Si la pieza es demasiado grande para tu superficie de cocción, córtala en porciones manejables que queden planas durante la cocción. Seca la carne con toallas de papel para asegurar un buen sellado.

Step 2

Prepara el marinado de chimichurri agregando el vinagre de vino tinto, aceite de oliva, chalotes, dientes de ajo, cilantro, perejil, orégano, hojuelas de chile rojo, eritritol, sal y pimienta negra a un procesador de alimentos. Pulsa hasta que esté bien combinado en una salsa verde vibrante y espesa con una textura ligeramente grumosa. Reserva la mitad del chimichurri en un recipiente separado para servir.

Step 3

Transfiere la mitad del chimichurri a un plato poco profundo o una bolsa resellable, agrega la carne preparada y voltea para cubrir todos los lados completamente. Cubre y refrigera durante la noche por 8-12 horas, permitiendo que los ácidos y hierbas ablanden y den sabor a la carne. Mantén el chimichurri reservado refrigerado por separado.

Step 4

Saca la carne marinada del refrigerador 20 minutos antes de cocinar para llevarla a temperatura ambiente, lo que asegura una cocción uniforme. Mientras tanto, precalienta tu parrilla o sartén de hierro fundido a fuego alto hasta que esté muy caliente y ligeramente humeante.

Step 5

Retira el exceso de marinado de la carne y colócala en la superficie de cocción caliente. Sella sin mover durante 2-4 minutos hasta que se formen marcas profundas de parrilla y se desarrolle una costra, luego voltea y cocina el segundo lado por otros 2-4 minutos para término medio (temperatura interna de 54-57 °C).

logifoodscash.com/recipes/carne-asaada-argentina-con-chimichurri-de-hierbas-frescas

Step 6

Transfiere la carne cocida a una tabla de cortar y déjala reposar durante 5 minutos para permitir que los jugos se redistribuyan por toda la carne. Este período de reposo es crucial para mantener la humedad y suavidad.

Step 7

Corta la carne en tiras de 5 centímetros de ancho, luego rota cada tira y corta contra la fibra en trozos del tamaño de un bocado. Espolvorea con sal kosher adicional si lo deseas y sirve inmediatamente con la salsa chimichurri reservada al lado.

Step 8

Para un control óptimo del azúcar en sangre, sirve junto con verduras sin almidón como calabacitas a la parrilla, arroz de coliflor o una ensalada mixta verde. Come las verduras primero para maximizar los beneficios de la fibra antes de disfrutar la carne. Cada porción debe ser de 170-225 gramos de carne con 2 cucharadas de chimichurri.