

Spiedini di controfiletto grigliato e verdure con riso integrale

Teneri cubetti di manzo marinato abbinati a verdure colorate su spiedini, serviti su riso integrale ricco di fibre per energia costante e livelli di zucchero nel sangue equilibrati.

Preparazione: 25 min

Cottura: 45 min

Totale: 70 min

Porzioni: 2

GL 7.3 / GI 34

Ingredienti

Low GI whole grain, provides sustained energy riso integrale a chicco lungo

acqua per cuocere il riso

Lean protein source, minimal glycemic impact controfiletto, privato del grasso visibile

For marinating, check label for added sugars condimento italiano senza grassi

Very low GI, high in fiber and vitamin C peperone verde, privato dei semi e tagliato in quarti

Low GI, rich in lycopene pomodorini, interi

Low GI, adds flavor and quercetin cipolla gialla piccola, tagliata a spicchi

Soak wooden skewers 30 minutes before use spiedini di legno o metallo

Prevents sticking on grill spray da cucina a base di olio d'oliva

Istruzioni

Step 1

Aggiungi il riso integrale e l'acqua in una casseruola media e porta a ebollizione vivace a fuoco alto. Una volta che bolle, riduci il fuoco al minimo, copri bene con un coperchio e fai sobbollire delicatamente per 35-45 minuti fino a quando il riso è tenero e l'acqua è completamente assorbita. Controlla di tanto in tanto e aggiungi un goccio d'acqua se necessario per evitare che si attacchi. Togli dal fuoco e lascia riposare coperto per 5 minuti.

Step 2

Mentre il riso cuoce, taglia il controfiletto in 8 cubetti uguali, di circa 2-3 cm di lato. Metti i cubetti di carne in una ciotola poco profonda, versa il condimento italiano sopra e massaggia la marinata in ogni pezzo con le mani. Copri la ciotola e metti in frigorifero per almeno 20 minuti, girando la carne a metà tempo per una distribuzione uniforme del sapore. L'acidità del condimento aiuterà a rendere la carne più tenera.

Step 3

Prepara le verdure tagliando il peperone in 8 pezzi uguali di circa 2-3 cm, separando la cipolla in spicchi singoli e sciacquando i pomodorini. Asciuga tutte le verdure con carta da cucina. Se usi spiedini di legno, assicurati che siano stati in ammollo in acqua per almeno 30 minuti per evitare che brucino sulla griglia.

Step 4

Preriscalda la griglia a fuoco medio-alto (circa 200°C) o imposta il grill del forno al massimo. Spruzza leggermente la griglia o una teglia da forno con lo spray da cucina per evitare che si attacchi. Posiziona la superficie di cottura a 10-15 cm dalla fonte di calore per una cottura ottimale. Lascia riscaldare la griglia per almeno 10 minuti prima di aggiungere gli spiedini.

Step 5

Infila gli ingredienti su 4 spiedini in questo ordine: cubetto di carne, pezzo di peperone, pomodorino, spicchio di cipolla, poi ripeti ancora una volta su ogni spiedino per creare 4 spiedini con 2 pezzi di ogni ingrediente per spiedino. Disponi verdure e carne con piccoli spazi tra i pezzi (circa mezzo centimetro) per garantire una cottura uniforme e una corretta caramellizzazione su tutti i lati.

Step 6

Metti gli spiedini sulla griglia preriscaldata o sotto il grill. Cuoci per 8-10 minuti in totale, ruotando gli spiedini ogni 2-3 minuti per ottenere una doratura uniforme su tutti i lati. La carne dovrebbe raggiungere una temperatura interna di 63°C per una cottura media al sangue o 71°C per una cottura media. Le verdure dovrebbero essere tenere con leggeri segni di bruciatura. Togli dal fuoco e lascia riposare per 2 minuti.

Step 7

Sgrana il riso integrale cotto con una forchetta e dividilo equamente tra due piatti, creando un letto per gli spiedini. Disponi 2 spiedini su ogni porzione, lasciando che eventuali succhi accumulati colino sul riso. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia prima le proteine e le verdure, poi finisci con il riso. Questa sequenza può ridurre i picchi di glucosio dopo i pasti fino al 40%. Servi immediatamente mentre è caldo.