

# Sostanzioso stufato di manzo e orzo a basso indice glicemico

*Uno stufato nutriente per la stagione fredda con manzo magro, orzo ricco di fibre e verdure colorate, pensato per mantenere stabile la glicemia offrendo il massimo comfort.*

Preparazione: 20 min

Cottura: 90 min

Totale: 110 min

Porzioni: 6

**GL 6.5 / GI 28**

## Ingredienti

**High-quality protein; trim all visible fat** bistecca di manzo magro, rifilata

**Heart-healthy monounsaturated fat** olio di colza

**Contains quercetin; may improve insulin sensitivity** cipolle gialle, a dadini

**Very low GI; adds fiber and crunch** sedano, a dadini

**Low GI; rich in lycopene** pomodori San Marzano, a dadini

**Lower GI than white potato (GI ~54); keep skin on for fiber** patate dolci, a dadini con la buccia

**Moderate GI when eaten with skin; balanced with other vegetables** patate bianche con la buccia, a dadini

**Virtually zero GI; adds umami depth** funghi, a dadini

**Raw GI ~16; cooking increases slightly but still low** carota, a dadini

**May improve insulin sensitivity** spicchi d'aglio, tritati

**Nutrient-dense; extremely low GI; high fiber** cavolo riccio, tritato

**Excellent low-GI grain (GI ~28); rich in beta-glucan fiber** orzo perlato, crudo

**Acetic acid may lower post-meal glucose** aceto di vino rosso

**Adds depth; vinegar helps moderate blood sugar** aceto balsamico

**Choose low-sodium to control blood pressure** brodo vegetale o di manzo a basso contenuto di sodio

**Traditional herb with potential glucose-lowering properties** salvia essiccata, sbriciolata

**Aromatic herb; adds complexity** timo fresco, tritato

**Fresh herb; vitamin K and antioxidants** prezzemolo fresco, tritato

**Contains carvacrol; may support healthy glucose metabolism** origano essiccato

**May enhance insulin sensitivity** rosmarino essiccato, tritato

**Piperine may improve nutrient absorption** pepe nero, q.b.

## Istruzioni

### Step 1

Preriscalda la griglia o il grill a temperatura media. Mentre si scalda, elimina tutto il grasso visibile e il tessuto connettivo dalla bistecca di manzo usando un coltello affilato. Asciuga la carne con carta da cucina per assicurare una buona rosolatura.

### Step 2

Metti la bistecca rifilata sulla griglia o sotto il grill. Cuoci per 12-14 minuti in totale, girando una volta a metà cottura, finché la temperatura interna raggiunge i 57°C per una cottura media al sangue. Evita di cuocere troppo per mantenere la carne tenera. Togli dal fuoco, copri leggermente con un foglio di alluminio e lascia riposare per 10 minuti mentre prepari le verdure.

### **Step 3**

Scalda l'olio di colza in una pentola grande e pesante o in una casseruola di ghisa a fuoco medio-alto. Aggiungi le cipolle, il sedano, le carote, le patate dolci, le patate bianche, i funghi e i pomodori a dadini. Rosola per 8-10 minuti, mescolando occasionalmente, finché le verdure iniziano ad ammorbardirsi e sviluppano bordi leggermente dorati.

### **Step 4**

Aggiungi l'aglio tritato alla pentola e cuoci per 1 minuto finché diventa profumato. Unisci l'orzo perlato e continua a cuocere per 5 minuti, mescolando frequentemente per tostare leggermente i chicchi e prevenire che si attacchino. Questo passaggio esalta il sapore di nocciola dell'orzo.

### **Step 5**

Mentre l'orzo si tosta, taglia il manzo riposato a cubetti di un centimetro e mezzo, tagliando contro le fibre per la massima tenerezza. Aggiungi i pezzi di manzo alla pentola insieme a tutti i succhi accumulati nel piatto di riposo.

### **Step 6**

Versa l'aceto di vino rosso e l'aceto balsamico, mescolando per deglassare il fondo della pentola e sollevare i pezzetti saporiti rosolati. Aggiungi il brodo di manzo, il cavolo riccio tritato, la salvia, il timo, il prezzemolo, l'origano, il rosmarino e il pepe nero. Mescola tutto accuratamente.

### **Step 7**

Porta lo stufato a ebollizione vivace a fuoco alto, poi riduci immediatamente a fuoco lento. Copri parzialmente e cuoci per 60 minuti, mescolando ogni 15 minuti, finché l'orzo è tenero e masticabile, le verdure sono morbide e il liquido si è ridotto a una consistenza densa e sostanziosa. Assaggia e aggiusta il condimento con altro pepe nero se desiderato.

### **Step 8**

Togli dal fuoco e lascia riposare lo stufato per 5 minuti prima di servire. Questo permette ai sapori di amalgamarsi e allo stufato di addensarsi ulteriormente. Servi caldo in ciotole profonde, assicurandoti che ogni porzione contenga un buon mix di manzo, verdure e orzo. Conserva gli avanzi in contenitori ermetici in frigorifero fino a 4 giorni, oppure congela fino a 3 mesi.