

Bistecca di Bavette alla Griglia con Insalata Fresca di Pomodoro e Sedano e Condimento al Rafano

Tenera bistecca marinata su un'insalata vibrante di pomodoro e sedano con condimento al rafano piccante—un pasto ricco di proteine e a basso indice glicemico che mantiene stabile la glicemia.

Preparazione: 10 min

Cottura: 5 min

Totale: 15 min

Porzioni: 2

GL 3.5 / GI 31

Ingredienti

lean cut, high protein bistecca di bavette o skirt steak

semi di sedano, schiacciati

for steak marinade salsa Worcestershire per la marinatura

for grilling olio d'oliva per spennellare

approximately 40g per stick gambi di sedano, affettati sottilmente, foglie riservate

beefsteak, plum, cherry varieties pomodori misti, affettati o dimezzati

for horseradish dressing salsa Worcestershire per il condimento

for dressing logifoodcoach.com/recipes/bistecca-di-bavette-alla-griglia-con-insalata-fresca-di-pomodoro-e-sedano-e-condimento-al-rafano olio d'oliva per il condimento

salsa al rafano

aceto di vino rosso

purea di pomodoro

Istruzioni

Step 1

Posiziona la bistecca di bavette o skirt steak su un tagliere pulito. Schiaccia i semi di sedano usando un mortaio e pestello o il dorso di un cucchiaio fino a quando profumati. Strofini i semi di sedano schiacciati uniformemente su entrambi i lati della bistecca, seguito da un generoso pizzico di sale e pepe nero macinato fresco.

Step 2

Versa 1 cucchiaio di salsa Worcestershire sulla bistecca, massaggiandola nella carne con le mani. Spennella leggermente entrambi i lati con olio d'oliva. Metti da parte la bistecca marinata a temperatura ambiente mentre prepari i componenti dell'insalata.

Step 3

Lava e affetta sottilmente i gambi di sedano in diagonale, riservando i vertici frondosi per guarnire. Prepara i pomodori misti affettando le varietà più grandi in spicchi e dimezzando i pomodori ciliegia. Dividi le fette di sedano e i pomodori equamente tra due piatti di servizio, disponendoli in un motivo attraente.

Step 4

In una piccola ciotola, sbatti insieme il cucchiaio rimanente di salsa Worcestershire, 1 cucchiaio di olio d'oliva, salsa al rafano, aceto di vino rosso e purea di pomodoro fino a ottenere un composto liscio ed emulsionato. Assaggia e regola il condimento se necessario. Metti da parte il condimento.

Step 5

Riscalda una piastra o una padella in ghisa a fuoco alto fino a quando non è molto calda e inizia appena a fumare. Posiziona la bistecca marinata nella padella e cuoci senza muoverla per 2-3 minuti fino a quando non si forma una crosta scura. Capovolgi la bistecca e cuoci per altri 2-3 minuti per una cottura media-al sangue o più a lungo se preferisci la carne più cotta.

Step 6

Togli la bistecca dal fuoco e trasferiscila su un tagliere pulito. Copri leggermente con carta stagnola e lascia riposare per 5 minuti. Questo periodo di riposo consente ai succhi di ridistribuirsi in tutta la carne, garantendo la massima tenerezza.

Step 7

Usando un coltello affilato, affetta la bistecca riposata contropelo in strisce sottili. Disponi la bistecca affettata sopra le insalate preparate su ogni piatto. Versa generosamente il condimento al rafano sulla bistecca e le verdure, quindi cospargile con le foglie di sedano riservate come guarnizione fresca. Servi immediatamente mentre la bistecca è ancora calda.