

Umido Confortante di Manzo Magro e Patata Dolce

Un umido nutriente in un'unica pentola che combina manzo magro ricco di proteine con patate dolci ricche di fibre, progettato per mantenere stabile la glicemia mentre offre il massimo comfort e soddisfazione.

Preparazione: 20 min

Cottura: 60 min

Totale: 80 min

Porzioni: 4

GL 17.4 / GI 36

Ingredienti

olio di girasole

cipolla grande, tritata

carota grande, tritata

gambo di sedano, affettato

manzo macinato magro

passata di pomodoro

salsa di funghi Worcestershire

pomodori tritati in scatola

patata dolce, pelata e tagliata a pezzi grandi

rametti di timo fresco

alloro

prezzemolo fresco, tritato

Cavolo verza, per servire

Istruzioni

Step 1

Scalda l'olio di girasole in una pentola grande e pesante o in una cocotte a fuoco medio. Una volta che brilla, aggiungi la cipolla tritata, la carota e il sedano alla pentola.

Step 2

Cuoci le verdure delicatamente per circa 10 minuti, mescolando occasionalmente, finché non si ammorbidiscono e la cipolla diventa traslucida. Questo processo di cottura a fuoco lento costruisce la base di sapore per il tuo umido.

Step 3

Aumenta il fuoco a medio-alto e aggiungi il manzo macinato magro alla pentola. Spezzalo con un cucchiaio di legno e cuoci per 5-7 minuti finché la carne non è completamente rosolata senza tracce di rosa.

Step 4

Incorpora la passata di pomodoro e cuoci per 2-3 minuti, permettendole di caramellare leggermente e approfondire il colore. Questo concentra il sapore del pomodoro e rimuove qualsiasi gusto crudo.

Step 5

Aggiungi la salsa Worcestershire, i pomodori tritati in scatola, i pezzi di patata dolce, i rametti di timo e l'alloro alla pentola. Versa 400ml di acqua (approssimativamente il contenuto di una scatola). Condisci generosamente con sale e pepe nero macinato fresco.

Step 6

Porta il composto a ebollizione vigorosa, quindi riduci immediatamente il fuoco a basso. Copri parzialmente e lascia sobbollire dolcemente per 40-45 minuti, mescolando ogni 10-15 minuti per assicurarti che le patate dolci cuociano uniformemente e non si attacchino al fondo.

Step 7

Testa le patate dolci con una forchetta—dovrebbero essere tenere ma non disfarsi. Rimuovi e scarta l'alloro e i gambi di timo. Incorpora il prezzemolo fresco tritato. Assaggia e regola il condimento se necessario.

Step 8

Servi l'umido in ciotole profonde su una generosa porzione di cavolo verza al vapore. Per la migliore gestione della glicemia, mangia prima il cavolo, poi goditi l'umido. Le fibre dalle verdure aiuteranno a moderare l'assorbimento del glucosio. Ogni porzione dovrebbe essere circa 350g di umido.