

# Gegrilde ossenhaas- en groentespiesjes met notachtige bruine rijst

*Malse gemarineerde rundvleesblokjes gecombineerd met kleurrijke groenten op spiesjes, geserveerd op vezelrijke bruine rijst voor stabiele energie en een evenwichtige bloedsuikerspiegel.*

Vorbereiding: 25 min

Koken: 45 min

Totaal: 70 min

Porties: 2

**GL 7.3 / GI 34**

## Ingrediënten

**Low GI whole grain, provides sustained energy** bruine rijst, langkorrelig

water voor het koken van rijst

**Lean protein source, minimal glycemic impact** ossenhaasbiefstuk, ontdaan van zichtbaar vet

**For marinating, check label for added sugars** vetvrije Italiaanse dressing

**Very low GI, high in fiber and vitamin C** groene paprika, ontpit en in vieren gesneden

**Low GI, rich in lycopene** cherrytomaten, heel

**Low GI, adds flavor and quercetin** kleine gele ui, in parten gesneden

**Soak wooden skewers 30 minutes before use** houten of metalen spiesjes

**Prevents sticking on grill** kookspray, op basis van olijfolie

[logifoodcoach.com/recipes/gegrilde-ossenhaas-en-groentespiesjes-met-notachtige-bruine-rijst](https://logifoodcoach.com/recipes/gegrilde-ossenhaas-en-groentespiesjes-met-notachtige-bruine-rijst)

# Instructies

---

## Step 1

Voeg de bruine rijst en water toe aan een middelgrote pan en breng aan de kook op hoog vuur. Zodra het kookt, verlaag je het vuur naar de laagste stand, dek je de pan goed af met een deksel en laat je 35-45 minuten zachtjes sudderen tot de rijst zacht is en het water volledig is opgenomen. Controleer af en toe en voeg een scheutje water toe indien nodig om aanbranden te voorkomen. Haal van het vuur en laat afgedekt 5 minuten staan.

## Step 2

Terwijl de rijst kookt, snijd je de ossenhaasbiefstuk in 8 gelijke blokjes van ongeveer 2,5 cm groot. Doe de rundvleesblokjes in een ondiepe kom, giet de Italiaanse dressing erover en masseer de marinade met je handen in elk stukje. Dek de kom af en zet minstens 20 minuten in de koelkast, draai het vlees halverwege om voor een gelijkmatige smaakverdeling. Het zuur in de dressing helpt het rundvlees malser te maken.

## Step 3

Bereid je groenten voor door de paprika in 8 gelijke stukjes van 2,5 cm te snijden, de ui in afzonderlijke parten te verdelen en de cherrytomaten af te spoelen. Dep alle groenten droog met keukenpapier. Als je houten spiesjes gebruikt, zorg er dan voor dat ze minstens 30 minuten in water hebben geweekt om verbranden op de grill te voorkomen.

## Step 4

Verwarm je grill voor op middelhoog vuur (ongeveer 200°C) of zet je ovengrill op hoog. Bestrijk de grillroosters of een grillpan licht met kookspray om aanplakken te voorkomen. Plaats het kookoppervlak 10-15 cm van de warmtebron voor optimaal koken. Laat de grill minstens 10 minuten opwarmen voordat je de spiesjes toevoegt.

## Step 5

Rijg de ingrediënten op 4 spiesjes in deze volgorde: rundvleesblokje, paprikastukje, cherrytomaat, uipart, en herhaal dit nog een keer op elk spiesje om 4 kebabs te maken met 2 stukjes van elk ingrediënt per spiesje. Rangschik groenten en vlees met kleine tussenruimtes (ongeveer 0,5 cm) om gelijkmatig koken en goede karamelisatie aan alle kanten te garanderen.

## Step 6

Leg de kebabs op de voorverwarmde grill of onder de grill. Kook 8-10 minuten in totaal, draai de spiesjes elke 2-3 minuten om gelijkmatige bruining aan alle kanten te bereiken. Het rundvlees moet een kerntemperatuur van 63°C bereiken voor medium-rare of 71°C voor medium gaarheid. Groenten moeten zacht zijn met lichte grilstrepen. Haal van het vuur en laat 2 minuten rusten.

## Step 7

Maak de gekookte bruine rijst los met een vork en verdeel gelijkmatig over twee borden, zodat je een bedje voor de spiesjes creëert. Leg op elke portie 2 kebabs en laat eventuele opgehoopte sappen over de rijst druppelen. Voor optimale bloedsuikercontrole eet je eerst het eiwit en de groenten, en eindig je met de rijst. Deze eetvolgorde kan glucosepieken na de maaltijd met wel 40% verminderen. Serveer direct terwijl het nog warm is.