

Hartige stoofpot met rundvlees en gerst met lage glycemische index

Een voedzame stoofpot voor koud weer met mager rundvlees, vezelrijke gerst en kleurrijke groenten, speciaal samengesteld om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden terwijl je maximaal geniet.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 90 min

Totaal: 110 min

Porties: 6

GL 6.5 / GI 28

Ingrediënten

High-quality protein; trim all visible fat magere runderbiefstuk, ontvet

Heart-healthy monounsaturated fat koolzaadolie

Contains quercetin; may improve insulin sensitivity uien, in blokjes

Very low GI; adds fiber and crunch selderij, in blokjes

Low GI; rich in lycopene tomaten, in blokjes

Lower GI than white potato (GI ~54); keep skin on for fiber zoete aardappel met schil, in blokjes

Moderate GI when eaten with skin; balanced with other vegetables witte aardappel met schil, in blokjes

Virtually zero GI; adds umami depth champignons, in blokjes

logifoodcoach.com/recipes/hartige-stoofpot-met-rundvlees-en-gerst-met-lage-glycemische-index

Raw GI ~16; cooking increases slightly but still low wortel, in blokjes

May improve insulin sensitivity teentjes knoflook, gehakt

Nutrient-dense; extremely low GI; high fiber boerenkool, gehakt

Excellent low-GI grain (GI ~28); rich in beta-glucan fiber parelgerst, ongekookt

Acetic acid may lower post-meal glucose rode wijnazijn

Adds depth; vinegar helps moderate blood sugar balsamicoazijn

Choose low-sodium to control blood pressure natriumarme groente- of runderbouillon

Traditional herb with potential glucose-lowering properties gedroogde salie, fijngevreven

Aromatic herb; adds complexity verse tijm, fijngehakt

Fresh herb; vitamin K and antioxidants verse peterselie, fijngehakt

Contains carvacrol; may support healthy glucose metabolism gedroogde oregano

May enhance insulin sensitivity gedroogde rozemarijn, fijngehakt

Piperine may improve nutrient absorption zwarte peper, naar smaak

Instructies

Step 1

Verwarm je grill of oven op middelhoog vuur. Verwijder ondertussen al het zichtbare vet en bindweefsel van de runderbiefstuk met een scherp mes. Dep het vlees droog met keukenpapier om goed bruinen te garanderen.

Step 2

Leg de ontvet biefstuk op de grill of onder de grill. Bak 12 tot 14 minuten in totaal, één keer halverwege omdraaien, totdat de kerntemperatuur 135°F bereikt voor medium-rare. Vermijd overkoken om het vlees mals te houden. Haal van het vuur, bedek losjes met folie en laat 10 minuten rusten terwijl je de groenten bereidt.

Step 3

Verhit de koolzaadolie in een grote, zware pan of braadpan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden uien, selderij, wortels, zoete aardappel, witte aardappel, champignons en tomaten toe. Bak 8 tot 10 minuten, af en toe roerend, totdat de groenten beginnen te verzachten en licht goudbruine randjes krijgen.

Step 4

Voeg de gehakte knoflook toe aan de pan en bak 1 minuut tot geurig. Roer de parelgerst erdoor en blijf 5 minuten bakken, regelmatig roerend om de korrels licht te roosteren en aanbakken te voorkomen. Deze stap versterkt de nootachtige smaak van de gerst.

Step 5

Snijd ondertussen het gerust rundvlees in blokjes van een halve centimeter, tegen de draad in voor maximale malheid. Voeg de rundvleesstukjes toe aan de pan samen met eventuele sappen die zijn verzameld op het bord.

Step 6

Giet de rode wijnazijn en balsamicoazijn erbij en roer om de bodem van de pan los te maken en alle smaakvolle aangebrande stukjes op te tillen. Voeg de runderbouillon, gehakte boerenkool, salie, tijm, peterselie, oregano, rozemarijn en zwarte peper toe. Roer alles goed door elkaar.

Step 7

Breng de stoofpot aan de kook op hoog vuur en verlaag dan onmiddellijk naar een zacht sudderen. Dek gedeeltelijk af en kook 60 minuten, elke 15 minuten roerend, totdat de gerst mals en stevig is, de groenten zacht zijn en de vloeistof is ingedikt tot een dikke, hartige consistentie. Proef en pas de kruiding aan met extra zwarte peper indien gewenst.

Step 8

Haal van het vuur en laat de stoofpot 5 minuten rusten voor het serveren. Dit laat de smaken samensmelten en de stoofpot verder indikken. Serveer heet in diepe kommen en zorg ervoor dat elke portie een goede mix van rundvlees, groenten en gerst bevat. Bewaar restjes in luchtdichte containers in de koelkast tot 4 dagen, of vries in tot 3 maanden.