

Argentijnse gegrilde biefstuk met verse kruiden chimichurri

Malse gemarineerde bavette met levendige chimichurrisaus—een eiwitrijke, koolhydraatarme maaltijd die je bloedsuiker stabiel houdt terwijl je geniet van gedurfde Argentijnse smaken.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 8 min

Totaal: 28 min

Porties: 4

GL 1.0 / GI 42

Ingrediënten

lean protein, zero glycemic impact bavette, schoongemaakt

rode wijnazijn

extra vierge olijfolie

sjalotten, geschild

teentjes knoflook, geschild

verse korianderblaadjes

verse peterselie, gehakt

verse oreganoblaadjes

rode pepervlokken

minimal amount, consider omitting or using stevia kristalsuiker

zeezout

Instructies

Step 1

Bereid de biefstuk voor door overtollig vet en bindweefsel van de bavette te verwijderen. Als het stuk te groot is voor je kookoppervlak, snijd het dan in hanteerbare stukken die plat kunnen liggen tijdens het bakken. Dep het vlees droog met keukenpapier om goed aanbraden te garanderen.

Step 2

Maak de chimichurri marinade door rode wijnazijn, olijfolie, sjalotten, teentjes knoflook, koriander, peterselie, oregano, rode pepervlokken, erythritol, zout en zwarte peper in een keukenmachine te doen. Mix tot een goed gecombineerde, dikke, levendige groene saus met een licht grove textuur. Bewaar de helft van de chimichurri apart in een andere kom om te serveren.

Step 3

Doe de helft van de chimichurri in een ondiepe schaal of hersluitbare zak, voeg de bereide biefstuk toe en keer om alle kanten goed te bedekken. Dek af en zet een nacht in de koelkast voor 8-12 uur, zodat de zuren en kruiden het vlees malser maken en van smaak voorzien. Bewaar de gereserveerde chimichurri apart in de koelkast.

Step 4

Haal de gemarineerde biefstuk 20 minuten voor het bakken uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen, wat zorgt voor gelijkmatig garen. Verwarm ondertussen je grill of gietijzeren pan op hoog vuur tot heel heet en licht rokend.

Step 5

Verwijder overtollige marinade van de biefstuk en leg hem op het hete kookoppervlak. Bak zonder te bewegen gedurende 2-4 minuten tot er diepe grillstrepen ontstaan en er een korstje vormt, draai dan om en bak de andere kant nog eens 2-4 minuten voor medium-rare (kerntemperatuur van 54-57°C).

Step 6

Leg de gebakken biefstuk op een snijplank en laat 5 minuten rusten zodat de sappen zich door het vlees kunnen herverdelen. Deze rustperiode is cruciaal voor het behouden van vocht en malsheid.

logibeeach.com/recipes/argentijnse-gegrilde-biefstuk-met-verse-kruiden-chimichurri

Step 7

Snijd de biefstuk in repen van 5 cm breed, draai dan elke reep en snijd tegen de draad in in hapklare stukjes. Bestrooi met extra zeezout indien gewenst en serveer direct met de gereserveerde chimichurrisaus ernaast.

Step 8

Serveer voor optimale bloedsuikercontrole met niet-zetmeelrijke groenten zoals gegrilde courgette, bloemkoolrijst of een gemengde groene salade. Eet eerst de groenten om de vezelvoordelen te maximaliseren voordat je van de biefstuk geniet. Elke portie moet 150-225 gram biefstuk zijn met 2 eetlepels chimichurri.