

Grillede mørbradspyd med grønnsaker og nøtteaktig brunris

Møre marinerte kjøttbiter kombinert med fargerike grønnsaker på spyd, servert over fiberrik brunris for jevn energi og stabile blodsukkernivåer.

Forberedelse: 25 min

Tilberedning: 45 min

Totalt: 70 min

Porsjoner: 2

GL 7.3 / GI 34

Ingredienser

Low GI whole grain, provides sustained energy brunris, langkornet

vann til koking av ris

Lean protein source, minimal glycemic impact mørbrad, trimmet for synlig fett

For marinating, check label for added sugars fettfri italiensk dressing

Very low GI, high in fiber and vitamin C grønn paprika, rensset og delt i fire

Low GI, rich in lycopene cherrytomater, hele

Low GI, adds flavor and quercetin liten gul løk, kuttet i båter

Soak wooden skewers 30 minutes before use spyd av tre eller metall

Prevents sticking on grill matspray, olivenolje-basert

Instruksjoner

Step 1

Tilsett brunris og vann i en middels kasserolle og bring til koking på høy varme. Når det koker, reduser varmen til laveste innstilling, dekk tett med lokk og la det småkoke forsiktig i 35-45 minutter til risen er mør og vannet er fullstendig absorbert. Sjekk av og til og tilsett en skvett vann om nødvendig for å forhindre sviing. Ta av varmen og la det stå tildekket i 5 minutter.

Step 2

Mens risen koker, kutt mørbrad i 8 like terninger, omtrent 2,5 cm i størrelse. Legg kjøttterningene i en flat bolle, hell italiensk dressing over dem og masser marinaden inn i hver bit med hendene. Dekk bollen og sett den i kjøleskapet i minst 20 minutter, vend kjøttet halvveis for jevn smaksfordeling. Syren i dressingen vil hjelpe til med å møre kjøttet.

Step 3

Forbered grønnsakene ved å kutte paprikaen i 8 like biter på 2,5 cm, dele løken i enkeltbåter og skylle cherrytomatene. Tørk alle grønnsaker med kjøkkenpapir. Hvis du bruker trespyd, sørg for at de har ligget i bløt i vann i minst 30 minutter for å forhindre at de brenner på grillen.

Step 4

Forvarm grillen til middels høy varme (ca. 200°C) eller sett ovnsgrillen på høy. Spray grillristene eller en grillpanne lett med matspray for å forhindre at det fester seg. Plasser kokeflaten 10-15 cm fra varmekilden for optimal tilberedning. La grillen varmes opp i minst 10 minutter før du legger på spydene.

Step 5

Tre ingrediensene på 4 spyd i denne rekkefølgen: kjøttterning, paprikabit, cherrytomat, løkbåt, og gjenta en gang til på hvert spyd for å lage 4 kebaber med 2 biter av hver ingrediens per spyd. Arranger grønnsaker og kjøtt med små mellomrom mellom bitene (ca. 0,5 cm) for å sikre jevn tilberedning og skikkelig karamellisering på alle sider.

Step 6

Legg kebabene på den forvarmet grillen eller under grillen. Stek i 8-10 minutter totalt, roter spydene hver 2-3 minutt for å oppnå jevn bruning på alle sider. Kjøttet bør nå en kjernetemperatur på 63°C for medium rare eller 71°C for medium stektegrad. Grønnsakene skal være møre med lette grillmerker. Ta av varmen og la det hvile i 2 minutter.

Step 7

Luft den kokte brunris med en gaffel og fordel jevnt mellom to tallerkener, og lag en seng for spydene. Topp hver porsjon med 2 kebaber, og la eventuelle oppsamlede kjøttsafter dryppe over risen. For optimal blodsukkerregulering, spis proteinet og grønnsakene først, og avslutt deretter med risen. Denne spisesekvensen kan redusere blodsukkerstigninger etter måltid med opptil 40%. Server umiddelbart mens det er varmt.