

Mettende lav-glykemisk biff- og byggrynsgryte

En næringsrik vintergryte med magert storfekjøtt, fiberrik bygg og fargerike grønnsaker som holder blodsukkeret stabilt samtidig som den gir maksimal komfort.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 90 min

Totalt: 110 min

Porsjoner: 6

GL 6.5 / GI 28

Ingredienser

High-quality protein; trim all visible fat magert storfekjøtt (indrefilet eller mørbrad), trimmet

Heart-healthy monounsaturated fat rapsolje

Contains quercetin; may improve insulin sensitivity gul løk, terninger

Very low GI; adds fiber and crunch stangselleri, terninger

Low GI; rich in lycopene Roma-tomater, terninger

Lower GI than white potato (GI ~54); keep skin on for fiber søtpotet, terninger med skall

Moderate GI when eaten with skin; balanced with other vegetables hvit potet med skall, terninger

Virtually zero GI; adds umami depth sopp, terninger

Raw GI ~16; cooking increases slightly but still low gulrot, terninger

logifoodcoach.com/recipes/mettende-lav-glykemisk-biff-og-byggrynsgryte

May improve insulin sensitivity hvitløksfedd, hakket

Nutrient-dense; extremely low GI; high fiber grønnkål, hakket

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

Acetic acid may lower post-meal glucose rødvinseddik

Adds depth; vinegar helps moderate blood sugar balsamicoeddik

Choose low-sodium to control blood pressure natriumredusert grønnsaks- eller storfekjøttbuljong

Traditional herb with potential glucose-lowering properties tørket salvie, knust

Aromatic herb; adds complexity frisk timian, finhakket

Fresh herb; vitamin K and antioxidants frisk persille, finhakket

Contains carvacrol; may support healthy glucose metabolism tørket oregano

May enhance insulin sensitivity tørket rosmarin, finhakket

Piperine may improve nutrient absorption sort pepper, etter smak

Instruksjoner

Step 1

Forvarm grillen eller ovnsgrillen til middels varme. Mens den varmes opp, trim bort alt synlig fett og bindevev fra storfekjøttet med en skarp kniv. Tørk kjøttet med kjøkkenpapir for å sikre god bruning.

Step 2

Legg den trimmede biffen på grillen eller under ovnsgrillen. Stek i 12 til 14 minutter totalt, vend én gang halvveis, til kjernetemperaturen når 135°F for medium-rare. Unngå å oversteke for å holde kjøttet mørt. Ta av varmen, dekk løst med folie, og la hvile i 10 minutter mens du forbereder grønnsakene.

Step 3

Varm rapsoljen i en stor, tykk gryte eller støpejernsgryte over middels høy varme. Tilsett løk, selleri, gulrøtter, søtpotet, hvit potet, sopp og tomater i terninger. Stek i 8 til 10 minutter under omrøring av og til, til grønnsakene begynner å mykne og får lett gyllenbrune kanter.

Step 4

Tilsett hakket hvitløk i gryten og stek i 1 minutt til den dufter. Rør inn byggrynsperler og fortsett å steke i 5 minutter under hyppig omrøring for å riste kornene lett og forhindre at de setter seg fast. Dette trinnet fremhever den nøtteaktige smaken i bygget.

Step 5

Mens bygget ristes, skjær det hvile kjøttet i halv tommes terninger, skjær mot fibrene for maksimal mørhet. Tilsett kjøttbitene i gryten sammen med eventuell oppsamlet kjøttsaft fra hviletallerkenen.

Step 6

Hell i rødvinseddik og balsamicoeddik, rør for å løsne bunnen av gryten og løfte opp smaksfulle brune rester. Tilsett storfekjøttbuljong, hakket grønnkål, salvie, timian, persille, oregano, rosmarin og sort pepper. Rør alt sammen grundig.

Step 7

Bring gryten til kraftig kok over høy varme, reduser deretter umiddelbart til svak varme. Dekk delvis og kok i 60 minutter, rør hver 15. minutt, til bygget er mørt og seigt, grønnsakene er myke, og væsken har redusert til en tykk, mettende konsistens. Smak og juster krydderet med ekstra sort pepper om ønskelig.

Step 8

Ta av varmen og la gryten hvile i 5 minutter før servering. Dette lar smakene smelte sammen og gryten tykne ytterligere. Server varm i dype boller, og sørg for at hver porsjon inneholder en god blanding av biff, grønnsaker og bygg. Oppbevar rester i lufttette beholdere i kjøleskapet i opptil 4 dager, eller frys i opptil 3 måneder.