

Magert okse- og søtpotet-komfortstuing

En næringsrik engrytestuing som kombinerer proteinrik magert okse med fiberrik søtpotet – designet for å holde blodsukkeret stabilt samtidig som det gir maksimal komfort og tilfredshet.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 60 min

Totalt: 80 min

Porsjoner: 4

GL 17.4 / GI 36

Ingredienser

solsikkeolje

stor løk, hakket

stor gulrot, hakket

selleri, skåret

magert kjøttdeig

tomatpuré

sopp-ketchup

hermetiske hakket tomater

søtpotet, skalert og kuttet i store biter

ferske timian-kvist

laubladur

fersk persille, hakket

Savoykål, til servering

Instruksjoner

Step 1

Varm solsikkeoljen i en stor, tung gryte eller Dutch oven over medium varme. Når den glitrer, tilsetter du hakket løk, gulrot og selleri til gryten.

Step 2

Kok grønnsakene forsiktig i omtrent 10 minutter, og rør av og til, til de blir myke og løken blir gjennomsiktig. Denne dampingsprosessen bygger smaksgrunnlaget for stuingen din.

Step 3

Øk varmen til medium-høy og tilsett magert kjøttdeig til gryten. Bryt det fra hverandre med en treske og kok i 5-7 minutter til kjøttet er brunt gjennom uten rosa igjen.

Step 4

Rør inn tomatpuréen og kok i 2-3 minutter, og la den karamellisere litt og bli dypere i farge. Dette konsentrerer tomatsmaken og fjerner enhver rå smak.

Step 5

Tilsett Worcestershire-sausen, hermetiske hakket tomater, søtpotetbiter, timian-kvister og laubladur til gryten. Hell i 400 ml vann (omtrent en boks). Krydre raust med salt og fersk malt svart pepper.

Step 6

Bring blandingen til en kraftig kok, og reduser deretter varmen til lav. Dekk delvis og la det småkoke forsiktig i 40-45 minutter, og rør hver 10-15 minutter for å sikre at søtpotetene koker jevnt og ikke setter seg fast på bunnen.

Step 7

Test søtpotetene med en gaffel – de bør være møre men ikke falle fra hverandre. Fjern og kast laubladur og timian-stammer. Rør gjennom den fersk hakket persille. Smak og juster krydderet hvis nødvendig.

Step 8

Server stuingen i dype boller over en raus porsjon dampet savoykål. For best blodsukkerkontroll, spis kålen først, og nyt deretter stuingen. Fiberen fra grønnsakene vil hjelpe til med å moderere glukoseabsorpsjonen. Hver porsjon bør være omtrent 350g stuing.