

Argentinsk grillet biff med frisk urtechimichurri

Mør marinert skirt steak servert med livlig chimichurrisaus – et proteinrikt, lavkarbo måltid som holder blodsukkeret stabilt samtidig som det gir dristige argentinske smaker.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 8 min

Totalt: 28 min

Porsjoner: 4

GL 1.0 / GI 42

Ingredienser

lean protein, zero glycemic impact skirt steak, rensed

rødvinseddik

ekstra virgin olivenolje

sjalottløk, skrellet

hvitløksfedd, skrellet

friske korianderblader

frisk persille, hakket

friske oreganoblader

knuste chiliflak

minimal amount, consider omitting or using stevia sukker

logifoodcoach.com/recipes/argentinsk-grillet-biff-med-frisk-urtechimichurri

grovt salt

Instruksjoner

Step 1

Forbered biffen ved å fjerne overflødig fett og bindevev fra skirt steaken. Hvis stykket er for stort for kokeflaten din, kutt det i håndterbare porsjoner som vil ligge flatt under steking. Tørk kjøttet med kjøkkenpapir for å sikre ordentlig steking.

Step 2

Lag chimichurrimarinaden ved å tilsette rødvinseddik, olivenolje, sjalottløk, hvitløksfedd, koriander, persille, oregano, chiliflak, erytritol, salt og svart pepper i en foodprosessor. Kjør til alt er godt blandet til en tykk, livlig grønn saus med litt grov tekstur. Sett av halvparten av chimichurrien i en separat beholder til servering.

Step 3

Overfør halvparten av chimichurrien til et grunt fat eller en pose med glidelås, tilsett den forberedte biffen og vend for å dekke alle sider grundig. Dekk til og kjøøl over natten i 8-12 timer, slik at syrene og urtene kan mørne og gi smak til kjøttet. Oppbevar den reserverte chimichurrien kjølig separat.

Step 4

Ta den marinerte biffen ut av kjøleskapet 20 minutter før steking for å bringe den til romtemperatur, noe som sikrer jevn steking. I mellomtiden, forvarm grillen eller støpejernssteikepannen på høy varme til den er veldig varm og lett røykende.

Step 5

Fjern overflødig marinade fra biffen og legg den på den varme kokeflaten. Stek uten å flytte i 2-4 minutter til dype grillmerker dannes og en skorpe utvikles, vend deretter og stek den andre siden i ytterligere 2-4 minutter for medium rare (indre temperatur på 130-135°F).

Step 6

Overfør den stekte biffen til et skjærebrett og la den hvile i 5 minutter for å la saften fordele seg gjennom kjøttet. Denne hvileperioden er avgjørende for å opprettholde saftighet og mørhet.

logifoodcoach.com/recipes/argentinsk-grillet-biff-med-frisk-urtechimichurri

Step 7

Skjær biffen i 5 cm brede strimler, roter deretter hver stripe og skjær på tvers av fibrene i bitestore biter. Dryss med ekstra grovt salt om ønskelig og server umiddelbart med den reserverte chimichurrisausen på siden.

Step 8

For optimal blodsukkerregulering, server sammen med grønnsaker uten stivelse som grillet squash, blomkålis eller en blandet grønn salat. Spis grønnsakene først for å maksimere fiberfordelene før du nyter biffen. Hver porsjon bør være 6-8 unser biff med 2 spiseskjeer chimichurri.