

Grillowane szaszłyki z polędwicy wołowej i warzyw z pełnoziarnistym brązowym ryżem

Delikatne, zamarynowane kostki wołowiny w połączeniu z kolorowymi warzywami na szaszłykach, podane na bogatym w błonnik brązowym ryżu dla stałej energii i zrównoważonego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 25 min

Gotowanie: 45 min

Razem: 70 min

Porcje: 2

GL 7.3 / GI 34

Składniki

Low GI whole grain, provides sustained energy brązowy ryż, długoziarnisty

woda do gotowania ryżu

Lean protein source, minimal glycemic impact stek z polędwicy wołowej, oczyszczony z widocznego tłuszczu

For marinating, check label for added sugars beztłuszczowy sos włoski

Very low GI, high in fiber and vitamin C zielona papryka, bez pestek i podzielona na ćwiartki

Low GI, rich in lycopene pomidory koktajlowe, całe

Low GI, adds flavor and quercetin mała żółta cebula, pokrojona w ćwiartki

Soak wooden skewers 30 minutes before use drewniane lub metalowe szpikulce

Prevents sticking on grill spray do smażenia na bazie oliwy z oliwek

Instrukcje

Step 1

Dodaj brązowy ryż i wodę do średniego rondla i doprowadź do wrzenia na dużym ogniu. Gdy zaczną się gotować, zmniejsz ogień do minimum, przykryj szczelnie pokrywką i gotuj delikatnie przez 35-45 minut, aż ryż będzie miękki, a woda całkowicie wchłonięta. Sprawdzaj od czasu do czasu i dodaj odrobinę wody, jeśli to konieczne, aby zapobiec przypaleniu. Zdejmij z ognia i odstaw przykryty na 5 minut.

Step 2

Podczas gdy ryż się gotuje, pokrój stek z polędwicy na 8 równych kostek o wymiarach około 2,5 cm. Umieść kostki wołowiny w płaskiej misce, polej sosem włoskim i wmasuj marynaty w każdy kawałek rękami. Przykryj miskę i schłódź w lodówce przez co najmniej 20 minut, obracając mięso w połowie czasu dla równomiernego rozprowadzenia smaku. Kwas w sosie pomoże zmiękczyć wołowinę.

Step 3

Przygotuj warzywa, krojąc paprykę na 8 równych kawałków o wymiarach 2,5 cm, rozdzielając cebulę na pojedyncze ćwiartki i płucząc pomidory koktajlowe. Osusz wszystkie warzywa ręcznikiem papierowym. Jeśli używasz drewnianych szpikulców, upewnij się, że moczyły się w wodzie przez co najmniej 30 minut, aby zapobiec spaleniowi na grillu.

Step 4

Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury (około 200°C) lub ustaw opiekacz piekarnika na wysoką temperaturę. Lekko spryskaj kratkę grilla lub patelnię do opiekania sprayem do smażenia, aby zapobiec przywieraniu. Umieść powierzchnię do gotowania 10-15 cm od źródła ciepła dla optymalnego gotowania. Pozwól grillowi rozgrzać się przez co najmniej 10 minut przed dodaniem szaszłyków.

Step 5

Nanizuj składniki na 4 szpikulce w następującej kolejności: kostka wołowiny, kawałek papryki, pomidor koktajlowy, ćwiartka cebuli, a następnie powtórz jeszcze raz na każdym szpikulcu, tworząc 4 szaszłyki z 2 kawałkami każdego składnika na szpikulec. Ułóż warzywa i mięso z małymi przerwami między kawałkami (około 0,5 cm), aby zapewnić równomierne gotowanie i odpowiednią karmelizację ze wszystkich stron.

Step 6

Umieść szaszłyki na rozgrzanym grillu lub pod opiekaczem. Gotuj przez 8-10 minut w sumie, obracając szpikulce co 2-3 minuty, aby uzyskać równomierne zbrązowienie ze wszystkich stron. Wołowina powinna osiągnąć temperaturę wewnętrzną 63°C dla średnio wysmażonej lub 71°C dla średnio wysmażonej. Warzywa powinny być miękkie z lekko przypalonymi śladami. Zdejmij z ognia i odstaw na 2 minuty.

Step 7

Roztrząśnij ugotowany brązowy ryż widelcem i podziel równo między dwa talerze, tworząc podłoże dla szaszłyków. Nałóż na każdą porcję 2 szaszłyki, pozwalając wszelkim zgromadzonym sokom spłynąć na ryż. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi zjedz najpierw białko i warzywa, a następnie dokończ ryżem. Ta kolejność jedzenia może zmniejszyć skoki glukozy po posiłku nawet o 40%. Podawaj natychmiast, gdy jest gorące.