

# Pożywny gulasz wołowy z jęczmieniem o niskim indeksie glikemicznym

*Odżywczy gulasz na chłodne dni z chudą wołowiną, bogatym w błonnik jęczmieniem i kolorowymi warzywami, stworzony z myślą o stabilnym poziomie cukru we krwi i maksymalnym komforcie.*

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 90 min

Razem: 110 min

Porcje: 6

GL 6.5 / GI 28

## Składniki

**High-quality protein; trim all visible fat** chuda wołowina z rostbefu, oczyszczona

**Heart-healthy monounsaturated fat** olej rzepakowy

**Contains quercetin; may improve insulin sensitivity** żółte cebule, pokrojone w kostkę

**Very low GI; adds fiber and crunch** seler naciowy, pokrojony w kostkę

**Low GI; rich in lycopene** pomidory malinowe, pokrojone w kostkę

**Lower GI than white potato (GI ~54); keep skin on for fiber** batat ze skórą, pokrojony w kostkę

**Moderate GI when eaten with skin; balanced with other vegetables** białe ziemniaki ze skórą, pokrojone w kostkę

**Virtually zero GI; adds umami depth** pieczarki, pokrojone w kostkę

[logifoodcoach.com/recipes/pozywny-gulasz-wolowy-z-jeczmieniem-o-niskim-indeksie-glikemicznym](https://logifoodcoach.com/recipes/pozywny-gulasz-wolowy-z-jeczmieniem-o-niskim-indeksie-glikemicznym)

**Raw GI ~16; cooking increases slightly but still low** marchew, pokrojona w kostkę

---

**May improve insulin sensitivity** ząbki czosnku, posiekane

---

**Nutrient-dense; extremely low GI; high fiber** jarmuż, posiekany

---

**Excellent low-GI grain (GI ~28); rich in beta-glucan fiber** pęczak, surowy

---

**Acetic acid may lower post-meal glucose** ocet winny czerwony

---

**Adds depth; vinegar helps moderate blood sugar** ocet balsamiczny

---

**Choose low-sodium to control blood pressure** wywar warzywny lub wołowy o niskiej zawartości sodu

---

**Traditional herb with potential glucose-lowering properties** suszona szalwia, rozkruszona

---

**Aromatic herb; adds complexity** świeży tymianek, posiekany

---

**Fresh herb; vitamin K and antioxidants** świeża natka pietruszki, posiekana

---

**Contains carvacrol; may support healthy glucose metabolism** suszone oregano

---

**May enhance insulin sensitivity** suszony rozmaryn, posiekany

---

**Piperine may improve nutrient absorption** czarny pieprz, do smaku

---

## Instrukcje

---

### Step 1

Rozgrzej grill lub piekarnik w funkcji grilla do średniej temperatury. W międzyczasie ostrym nożem usuń z wołowiny cały widoczny tłuszcz i błony. Osusz mięso ręcznikiem papierowym, aby zapewnić dobre zarumienienie.

### Step 2

Połóż oczyszczony stek na grillu lub pod grillem. Smaż przez 12-14 minut, przewracając raz w połowie czasu, aż temperatura wewnętrzna osiągnie 57°C dla średnio krwistego mięsa. Unikaj przesmażenia, aby mięso pozostało miękkie. Zdejmij z ognia, luźno przykryj folią aluminiową i odstaw na 10 minut, przygotowując w tym czasie warzywa.

### Step 3

Rozgrzej olej rzepakowy w dużym garnku z grubym dnem lub żeliwnym garnku na średnio wysokim ogniu. Dodaj pokrojoną w kostkę cebulę, seler naciowy, marchew, bataty, białe ziemniaki, pieczarki i pomidory. Smaż przez 8-10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zaczną mięknąć i nabiorą lekko złotobrązowych brzegów.

### Step 4

Dodaj posiekany czosnek do garnka i smaż przez 1 minutę, aż zacznie pachnieć. Wsyp pęczak i smaż dalej przez 5 minut, często mieszając, aby lekko przyprażyć ziarno i zapobiec przypaleniu. Ten krok wzmacnia orzechowy smak jęczmienia.

### Step 5

Podczas prażenia jęczmienia pokrój odpocznietą wołowinę w półcentymetrową kostkę, krojąc w poprzek włókien dla maksymalnej miękkości. Dodaj kawałki mięsa do garnka wraz z wszelkimi sokami, które się zebrały na talerzu.

### Step 6

Wlej ocet winny czerwony i ocet balsamiczny, mieszając, aby odglazurować dno garnka i podnieść wszelkie smaczne przypalone kawałki. Dodaj bulion wołowy, posiekany jarmuż, szalwię, tymianek, natkę pietruszki, oregano, rozmaryn i czarny pieprz. Dokładnie wszystko wymieszaj.

### Step 7

Doprowadź gulasz do wrzenia na dużym ogniu, następnie natychmiast zmniejsz do delikatnego gotowania. Przykryj częściowo i gotuj przez 60 minut, mieszając co 15 minut, aż jęczmień będzie miękki i sprężysty, warzywa miękkie, a płyn zredukuje się do gęstej, sytej konsystencji. Spróbuj i w razie potrzeby dopraw dodatkowym czarnym pieprzem.

### Step 8

Zdejmij z ognia i odstaw gulasz na 5 minut przed podaniem. To pozwala smakom się połączyć, a gulaszowi dodatkowo zgęstnieć. Podawaj gorący w głębokich miseczkach, dbając o to, by każda porcja zawierała dobrą mieszankę wołowiny, warzyw i jęczmienia. Resztki przechowuj w szczelnych pojemnikach w lodówce do 4 dni lub zamroź na maksymalnie 3 miesiące.