

Pożywny gulasz z chudego mięsa wołowego i batata

Pożywny gulasz z jednego garnka łączący bogaty w białko chude mięso wołowe z bogatym w błonnik batatem—zaprojektowany aby utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, zapewniając maksymalny komfort i satysfakcję.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 60 min

Razem: 80 min

Porcje: 4

GL 17.4 / GI 36

Składniki

olej słonecznikowy

duża cebula, posiekana

duża marchew, posiekana

łodyga selera, pokrojona

chude mięso mielone wołowe

pasta pomidorowa

sos Worcestershire

konserwowane posiekane pomidory

batat, obrane i pokrojone na duże kawałki

logifoodcoach.com/recipes/pozywny-gulasz-z-chudego-miesia-wolowego-i-batata

świeże gałązki tymianku

liść laurowy

świeża natka pietruszki, posiekana

Kapusta włoska, do podania

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej olej słonecznikowy w dużym, ciężkim garnku lub żeliwnym naczyniu na średnim ogniu. Gdy będzie błyszczący, dodaj posiekaną cebulę, marchew i seler do garnka.

Step 2

Gotuj warzywa delikatnie przez około 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż zmiękną, a cebula stanie się przezroczysta. Ten proces parzenia buduje fundament smaku dla twojego gulaszu.

Step 3

Zwiększ temperaturę do średnio-wysokiej i dodaj chude mięso mielone do garnka. Rozłóż je drewnianą łyżką i gotuj przez 5-7 minut, aż mięso będzie całkowicie zrumienione bez śladów różu.

Step 4

Wymieszaj pastę pomidorową i gotuj przez 2-3 minuty, pozwalając jej lekko się karmelizować i ciemnieć. To koncentruje smak pomidora i usuwa surowy posmak.

Step 5

Dodaj sos Worcestershire, konserwowane posiekane pomidory, kawałki batata, gałązki tymianku i liść laurowy do garnka. Wlej 400ml wody (mniej więcej zawartość jednej puszki). Dopraw hojnie solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Step 6

Doprowadź mieszanicę do wrzenia, a następnie natychmiast zmniejsz ogień do niskiego. Przykryj częściowo i gotuj na wolnym ogniu przez 40-45 minut, mieszając co 10-15 minut, aby zapewnić równomierne gotowanie się batatów i aby nie przyłgnęły do dna.

Step 7

Przetestuj bataty widelcem—powinny być miękkie, ale nie rozkruszające się. Usuń i wyrzuć liść laurowy i łodygi tymianku. Wymieszaj świeżo posiekaną pietruszką. Spróbuj i dostosuj przyprawy, jeśli to konieczne.

Step 8

Podawaj gulasz w głębokich miskach na hojnej porcji sparzonych kapusty włoskiej. Dla najlepszego zarządzania cukrem we krwi, zjedz kapustę najpierw, a następnie ciesz się gulaszem. Błonnik z warzyw pomoże moderować wchłanianie glukozy. Każda porcja powinna wynosić około 350g gulaszu.