

Argentyński stek z grilla z chimichurri z świeżych ziół

Delikatny marynowany stek z wołowiny w towarzystwie intensywnego sosu chimichurri — posiłek bogaty w białko, niskowęglowodanowy, który stabilizuje poziom cukru we krwi, dostarczając jednocześnie wyrazistych argentyńskich smaków.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 8 min

Razem: 28 min

Porcje: 4

GL 1.0 / GI 42

Składniki

lean protein, zero glycemic impact wołowina, oczyszczona

ocet winny czerwony

oliwa z oliwek extra virgin

szalotki, obrane

ząbki czosnku, obrane

świeże liście kolendry

świeża pietruszka, posiekana

świeże liście oregano

płatki chili

minimal amount, consider omitting or using stevia cukier kryształ

sól koszerne

Instrukcje

Step 1

Przygotuj mięso, usuwając nadmiar tłuszczu i błon z wołowiny. Jeśli kawałek jest zbyt duży do twojej powierzchni do smażenia, pokrój go na mniejsze części, które będą leżeć płasko podczas gotowania. Osusz mięso ręcznikami papierowymi, aby zapewnić właściwe przypieczenie.

Step 2

Zrób marynaty chimichurri, dodając do blendera ocet winny czerwony, oliwę z oliwek, szalotki, ząbki czosnku, kolendrę, pietruszkę, oregano, płatki chili, erytrytol, sól i czarny pieprz. Zmiksuj na pulsie, aż składniki połączą się w gęsty, intensywnie zielony sos o lekko grudkowatej konsystencji. Połowę chimichurri przełóż do osobnego pojemnika do podania.

Step 3

Przełóż połowę chimichurri do płytkiego naczynia lub worka strunowego, dodaj przygotowane mięso i obróć, aby pokryć je sosem ze wszystkich stron. Przykryj i wstaw do lodówki na noc na 8-12 godzin, pozwalając kwasom i ziołom zmiękczyć i nasycić mięso smakiem. Odłożone chimichurri trzymaj osobno w lodówce.

Step 4

Wyjmij marynowane mięso z lodówki 20 minut przed gotowaniem, aby osiągnęło temperaturę pokojową, co zapewni równomierne przygotowanie. W międzyczasie rozgrzej grill lub żeliwną patelnię na dużym ogniu, aż będzie bardzo gorąca i lekko dymiąca.

Step 5

Usuń nadmiar marynaty z mięsa i połóż je na gorącej powierzchni. Smaż bez przesuwania przez 2-4 minuty, aż utworzą się głębokie smugi z grilla i skórka, następnie przewrót i smaż drugą stronę przez kolejne 2-4 minuty do uzyskania średnio krwistego (temperatura wewnętrzna 54-57°C).

Step 6

Przełóż ugotowane mięso na deskę do krojenia i pozostaw na 5 minut, aby soki rozłożyły się równomiernie w mięsie. Ten okres odpoczynku jest kluczowy dla zachowania wilgotności i kruchości.

Step 7

Pokrój stek w paski o szerokości 5 cm, następnie obróć każdy pasek i pokrój w poprzek włókien na kawałki wielkości kęsa. Posyp dodatkowo solą koszerą, jeśli chcesz, i podawaj natychmiast z odłożonym sosem chimichurri.

Step 8

Dla optymalnej kontroli poziomu cukru podawaj z warzywami niskoskrobiowymi, takimi jak cukinia z grilla, ryż kalafiorowy czy mieszana zielona sałata. Jedz najpierw warzywa, aby zmaksymalizować korzyści z błonnika przed delektowaniem się stekiem. Każda porcja powinna zawierać 170-230 g steku z 2 łyżkami chimichurri.