

Ensopado farto de carne e cevada com baixo índice glicêmico

Um ensopado nutritivo para dias frios com carne magra, cevada rica em fibras e vegetais coloridos, feito para manter o açúcar no sangue estável enquanto oferece máximo conforto.

Preparação: 20 min

Cozedura: 90 min

Total: 110 min

Porções: 6

GL 6.5 / GI 28

Ingredientes

High-quality protein; trim all visible fat coxão mole magro, aparado

Heart-healthy monounsaturated fat óleo de canola

Contains quercetin; may improve insulin sensitivity cebolas amarelas, cortadas em cubos

Very low GI; adds fiber and crunch aipo, cortado em cubos

Low GI; rich in lycopene tomates italianos, cortados em cubos

Lower GI than white potato (GI ~54); keep skin on for fiber batata-doce com casca, cortada em cubos

Moderate GI when eaten with skin; balanced with other vegetables batata branca com casca, cortada em cubos

Virtually zero GI; adds umami depth cogumelos, cortados em cubos

Raw GI ~16; cooking increases slightly but still low cevada, cortada em cubos

May improve insulin sensitivity dentes de alho, picados

Nutrient-dense; extremely low GI; high fiber couve, picada

Excellent low-GI grain (GI ~28); rich in beta-glucan fiber cevada em grão, crua

Acetic acid may lower post-meal glucose vinagre de vinho tinto

Adds depth; vinegar helps moderate blood sugar vinagre balsâmico

Choose low-sodium to control blood pressure caldo de legumes ou carne com baixo teor de sódio

Traditional herb with potential glucose-lowering properties sálvia seca, triturada

Aromatic herb; adds complexity tomilho fresco, picado

Fresh herb; vitamin K and antioxidants salsinha fresca, picada

Contains carvacrol; may support healthy glucose metabolism orégano seco

May enhance insulin sensitivity alecrim seco, picado

Piperine may improve nutrient absorption pimenta-do-reino, a gosto

Instruções

Step 1

Preaqueça sua grelha ou forno em temperatura média. Enquanto aquece, apare toda a gordura visível e tecido conjuntivo do coxão mole usando uma faca afiada. Seque a carne com papel toalha para garantir um bom douramento.

Step 2

Coloque o bife aparado na grelha ou sob o forno. Cozinhe por 12 a 14 minutos no total, virando uma vez na metade, até que a temperatura interna atinja 57°C para mal passado. Evite cozinhar demais para manter a carne macia. Retire do fogo, cubra levemente com papel alumínio e deixe descansar por 10 minutos enquanto prepara os vegetais.

Step 3

Aqueça o óleo de canola em uma panela grande de fundo grosso ou panela de ferro em fogo médio-alto. Adicione a cebola, aipo, cenoura, batata-doce, batata branca, cogumelos e tomates cortados em cubos. Refogue por 8 a 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais comecem a amolecer e desenvolver bordas levemente douradas.

Step 4

Adicione o alho picado à panela e cozinhe por 1 minuto até ficar perfumado. Junte a cevada em grão e continue cozinhando por 5 minutos, mexendo frequentemente para tostar levemente os grãos e evitar que grudem. Este passo realça o sabor amendoado da cevada.

Step 5

Enquanto a cevada tosta, corte a carne descansada em cubos de um centímetro e meio, cortando contra as fibras para máxima maciez. Adicione os pedaços de carne à panela junto com qualquer suco acumulado no prato de descanso.

Step 6

Despeje o vinagre de vinho tinto e o vinagre balsâmico, mexendo para desglazar o fundo da panela e soltar quaisquer pedaços saborosos dourados. Adicione o caldo de carne, couve picada, sálvia, tomilho, salsinha, orégano, alecrim e pimenta-do-reino. Misture tudo bem.

Step 7

Leve o ensopado para ferver em fogo alto, depois reduza imediatamente para um cozimento suave. Cubra parcialmente e cozinhe por 60 minutos, mexendo a cada 15 minutos, até que a cevada esteja macia e firme, os vegetais estejam macios e o líquido tenha reduzido para uma consistência grossa e farta. Prove e ajuste o tempero com pimenta-do-reino adicional se desejar.

Step 8

Retire do fogo e deixe o ensopado descansar por 5 minutos antes de servir. Isso permite que os sabores se misturem e o ensopado engrosse ainda mais. Sirva quente em tigelas fundas, garantindo que cada porção contenha uma boa mistura de carne, vegetais e cevada. Guarde as sobras em recipientes herméticos na geladeira por até 4 dias, ou congele por até 3 meses.