

# 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) cenoura, 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, aperte 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 desglaçar 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.