

Ensopado Reconfortante de Carne Magra e Batata-Doce

Um ensopado nutritivo em uma só panela que combina carne magra rica em proteína com batata-doce cheia de fibras—desenvolvido para manter o açúcar no sangue estável enquanto oferece máximo conforto e satisfação.

Preparação: 20 min

Cozedura: 60 min

Total: 80 min

Porções: 4

GL 17.4 / GI 36

Ingredientes

óleo de girassol

cebola grande, picada

cenoura grande, picada

talo de aipo, fatiado

carne magra moída

purê de tomate

molho inglês

tomates picados enlatados

batata-doce, descascada e cortada em pedaços grandes

logifoodcoach.com/recipes/ensopado-reconfortante-de-carne-magra-e-batata-doce

ramos frescos de tomilho

folha de louro

salsa fresca, picada

Repolho Savoy, para servir

Instruções

Step 1

Aqueça o óleo de girassol em uma panela grande e pesada ou holandesa em fogo médio. Uma vez brilhante, adicione a cebola picada, cenoura e aipo à panela.

Step 2

Cozinhe os vegetais suavemente por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que fiquem macios e a cebola fique translúcida. Este processo de suor constrói a base de sabor para seu ensopado.

Step 3

Aumente o fogo para médio-alto e adicione a carne magra moída à panela. Quebre-a com uma colher de madeira e cozinhe por 5-7 minutos até que a carne esteja dourada por completo sem nenhum rosa restante.

Step 4

Misture o purê de tomate e cozinhe por 2-3 minutos, permitindo que caramelize ligeiramente e aprofunde a cor. Isto concentra o sabor do tomate e remove qualquer gosto cru.

Step 5

Adicione o molho inglês, tomates picados enlatados, pedaços de batata-doce, ramos de tomilho e folha de louro à panela. Despeje 400ml de água (aproximadamente o equivalente a uma lata). Tempere generosamente com sal e pimenta-do-reino moída na hora.

Step 6

Leve a mistura a uma fervura vigorosa, depois imediatamente reduza o fogo para baixo. Cubra parcialmente e deixe cozinhar em fogo brando por 40-45 minutos, mexendo a cada 10-15 minutos para garantir que as batatas-doces cozinhem uniformemente e não grudem no fundo.

Step 7

Teste as batatas-doces com um garfo—devem estar macias mas não desintegrando. Remova e descarte a folha de louro e os talos de tomilho. Misture a salsa fresca picada. Prove e ajuste o tempero se necessário.

Step 8

Sirva o ensopado em tigelas fundas sobre uma porção generosa de repolho Savoy cozido no vapor. Para melhor controle do açúcar no sangue, coma o repolho primeiro, depois aproveite o ensopado. A fibra dos vegetais ajudará a moderar a absorção de glicose. Cada porção deve ser aproximadamente 350g de ensopado.