

Bife grelhado argentino com chimichurri de ervas frescas

Fraldinha macia marinada acompanhada de molho chimichurri vibrante—uma refeição rica em proteínas e baixa em carboidratos que mantém o açúcar no sangue estável enquanto entrega sabores argentinos marcantes.

Preparação: 20 min

Cozedura: 8 min

Total: 28 min

Porções: 4

GL 1.0 / GI 42

Ingredientes

lean protein, zero glycemic impact fraldinha, aparada

vinagre de vinho tinto

azeite de oliva extra virgem

chalotas, descascadas

dentes de alho, descascados

folhas de coentro fresco

salsinha fresca, picada

folhas de orégano fresco

flocos de pimenta vermelha

minimal amount, consider omitting or using stevia açúcar granulado

sal grosso

Instruções

Step 1

Prepare o bife removendo qualquer excesso de gordura e tecido conjuntivo da fraldinha. Se o pedaço for muito grande para sua superfície de cozimento, corte-o em porções manejáveis que fiquem planas durante o cozimento. Seque a carne com papel toalha para garantir uma boa selagem.

Step 2

Faça a marinada de chimichurri adicionando vinagre de vinho tinto, azeite, chalotas, dentes de alho, coentro, salsinha, orégano, flocos de pimenta vermelha, eritritol, sal e pimenta-do-reino a um processador de alimentos. Pulse até ficar bem combinado em um molho verde vibrante e espesso com uma textura levemente grossa. Reserve metade do chimichurri em um recipiente separado para servir.

Step 3

Transfira metade do chimichurri para um prato raso ou saco plástico com fecho, adicione o bife preparado e vire para cobrir todos os lados completamente. Cubra e refrigere durante a noite por 8-12 horas, permitindo que os ácidos e ervas amaciem e temperem a carne. Mantenha o chimichurri reservado refrigerado separadamente.

Step 4

Retire o bife marinado da geladeira 20 minutos antes de cozinhá-lo à temperatura ambiente, o que garante um cozimento uniforme. Enquanto isso, preaqueça sua grelha ou frigideira de ferro fundido em fogo alto até ficar bem quente e levemente soltando fumaça.

Step 5

Remova o excesso de marinada do bife e coloque-o na superfície de cozimento quente. Sele sem mexer por 2-4 minutos até que marcas profundas de grelha se formem e uma crosta se desenvolva, depois vire e cozinhe o segundo lado por mais 2-4 minutos para mal passado (temperatura interna de 54-57°C).

Step 6

Transfira o bife cozido para uma tábua de corte e deixe descansar por 5 minutos para permitir que os sucos se redistribuam pela carne. Este período de descanso é crucial para manter a umidade e maciez.

Step 7

Corte o bife em tiras de 5 centímetros de largura, depois gire cada tira e corte contra as fibras em pedaços do tamanho de uma mordida. Polvilhe com sal grosso adicional se desejar e sirva imediatamente com o molho chimichurri reservado à parte.

Step 8

Para um controle ideal do açúcar no sangue, sirva acompanhado de vegetais não amiláceos como abobrinha grelhada, arroz de couve-flor ou uma salada mista verde. Coma os vegetais primeiro para maximizar os benefícios das fibras antes de aproveitar o bife. Cada porção deve ser de 170-225 gramas de bife com 2 colheres de sopa de chimichurri.