

Grillad ryggbiff och grönsaksspett med nötigt brunt ris

Mör marinerad nötköttsbitar tillsammans med färgglada grönsaker på spett, serverade över fiberrikt brunt ris för stabil energi och balanserade blodsockernivåer.

Förberedelse: 25 min

Tillagning: 45 min

Totalt: 70 min

Portioner: 2

GL 7.3 / GI 34

Ingredienser

Low GI whole grain, provides sustained energy brunt långkornigt ris

vatten för kokning av ris

Lean protein source, minimal glycemic impact ryggbiff, rensat från synligt fett

For marinating, check label for added sugars fettfri italiensk dressing

Very low GI, high in fiber and vitamin C grön paprika, urkärnad och delad i fjärdedelar

Low GI, rich in lycopene körsbärstomater, hela

Low GI, adds flavor and quercetin liten gul lök, skuren i klyftor

Soak wooden skewers 30 minutes before use träspett eller metallspett

Prevents sticking on grill matlagningsspray, olivoljebaserad

Instruktioner

Step 1

Tillsätt brunt ris och vatten i en medelstor kastrull och koka upp på hög värme. När det kokar, sänk värmen till lägsta inställning, täck tätt med lock och låt sjuda försiktigt i 35-45 minuter tills riset är mört och vattnet är helt uppsugit. Kontrollera då och då och tillsätt en skvätt vatten om det behövs för att förhindra att det bränns vid. Ta bort från värmen och låt stå täckt i 5 minuter.

Step 2

Medan riset kokar, skär ryggbiffen i 8 lika stora bitar, ungefär 2,5 cm stora. Lägg köttbitarna i en grund skål, häll den italienska dressingen över dem och massera in marinaden i varje bit med händerna. Täck skålen och ställ i kylen i minst 20 minuter, vänd köttet halvvägs genom för jämn smakfördelning. Syran i dressingen hjälper till att göra köttet mört.

Step 3

Förbered dina grönsaker genom att skära paprikan i 8 lika stora 2,5 cm stora bitar, dela löken i enskilda klyftor och skölj körsbärstomaterna. Torka alla grönsaker med hushållspapper. Om du använder träspett, se till att de har blötlagts i vatten i minst 30 minuter för att förhindra att de bränns på grillen.

Step 4

Förvärm din grill till medelhög värme (cirka 200°C) eller ställ in din ugnns grillfunktion på hög. Spraya grillgallret eller en grillpanna lätt med matlagningsspray för att förhindra att det fastnar. Placera kokyten 10-15 cm från värmekällan för optimal tillagning. Låt grillen värmas upp i minst 10 minuter innan du lägger på spetten.

Step 5

Trä ingredienserna på 4 spett i denna ordning: köttbit, paprikabit, körsbärstomat, lökklyfta, upprepa sedan en gång till på varje spett för att skapa 4 kebabspett med 2 bitar av varje ingrediens per spett. Arrangera grönsaker och kött med små mellanrum mellan bitarna (cirka 0,5 cm) för att säkerställa jämn tillagning och ordentlig karamellisering på alla sidor.

Step 6

Lägg spetten på den förvärmade grillen eller under grillen. Tillaga i totalt 8-10 minuter och rotera spetten var 2-3:e minut för att uppnå jämn bryning på alla sidor. Köttet bör nå en innertemperatur på 63°C för medium-rare eller 71°C för medium. Grönsakerna ska vara mjuka med lätta grillmärken. Ta bort från värmen och låt vila i 2 minuter.

Step 7

Lufta det kokta bruna riset med en gaffel och fördela jämnt mellan två tallrikar, skapa en bädd för spetten. Toppa varje portion med 2 spett och låt eventuell uppsamlad saft rinna över riset. För optimal blodsockerkontroll, ät proteinet och grönsakerna först och avsluta sedan med riset. Denna ätsekvens kan minska blodsockertoppar efter måltid med upp till 40%. Servera omedelbart medan det är varmt.