

Mättande nyttig oxgryta med korn och grönsaker

En näringsrik gryta för kalla dagar med magert nötkött, fiberrikt korn och färgglada grönsaker som håller blodsockret stabilt samtidigt som den ger maximal komfort.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 90 min

Totalt: 110 min

Portioner: 6

GL 6.5 / GI 28

Ingredienser

High-quality protein; trim all visible fat magert nötkött (innanlår), rensat

Heart-healthy monounsaturated fat rapsolja

Contains quercetin; may improve insulin sensitivity gul lök, tärnad

Very low GI; adds fiber and crunch selleri, tärnad

Low GI; rich in lycopene plommontomat, tärnad

Lower GI than white potato (GI ~54); keep skin on for fiber sötpotatis med skal, tärnad

Moderate GI when eaten with skin; balanced with other vegetables vit potatis med skal, tärnad

Virtually zero GI; adds umami depth svamp, tärnad

Raw GI ~16; cooking increases slightly but still low morot, tärnad

logifoodcoach.com/recipes/mattande-nyttig-oxgryta-med-korn-och-gronsaker

May improve insulin sensitivity vitlöksklyftor, hackade

Nutrient-dense; extremely low GI; high fiber grönkål, hackad

Excellent low-GI grain (GI ~28); rich in beta-glucan fiber pärlkorn, okokt

Acetic acid may lower post-meal glucose rödvinsvinäger

Adds depth; vinegar helps moderate blood sugar balsamvinäger

Choose low-sodium to control blood pressure grönsaksbuljong eller köttbuljong med låg salthalt

Traditional herb with potential glucose-lowering properties torkad salvia, krossad

Aromatic herb; adds complexity färsk timjan, hackad

Fresh herb; vitamin K and antioxidants färsk persilja, hackad

Contains carvacrol; may support healthy glucose metabolism torkad oregano

May enhance insulin sensitivity torkad rosmarin, hackad

Piperine may improve nutrient absorption svartpeppar, efter smak

Instruktioner

Step 1

Förvärm din grill eller ugnstak till medelvärme. Medan den värms upp, skär bort allt synligt fett och bindväv från nötköttsbiten med en vass kniv. Torka köttet med hushållspapper för att säkerställa bra bryning.

Step 2

Lägg köttet på grillen eller under ugnstak. Tillaga i totalt 12 till 14 minuter, vänd en gång halvvägs, tills inntemperaturen når 57°C för medium-rare. Undvik att steka för länge för att hålla köttet mörkt. Ta bort från värmen, täck löst med folie och låt vila i 10 minuter medan du förbereder grönsakerna.

Step 3

Hetta upp rapsoljan i en stor, tjockbottnad gryta eller gjutjärnsgryta på medelhög värme. Tillsätt tärnad lök, selleri, morötter, sötpotatis, vit potatis, svamp och tomater. Stek i 8 till 10 minuter under omrörning då och då, tills grönsakerna börjar mjukna och får ljust gyllene kanter.

Step 4

Tillsätt den hackade vitlöken i grytan och tillaga i 1 minut tills den doftar. Rör ner pärlkornet och fortsätt tillaga i 5 minuter under frekvent omrörning för att rosta kornen lätt och förhindra att de fastnar. Det här steget förstärker kornets nötiga smak.

Step 5

Medan kornet rostar, skär det vilade köttet i 1,5 cm kuber, skär tvärs mot fibrerna för maximal mörhet. Tillsätt köttbitarna i grytan tillsammans med eventuell uppsamlad saft från tallriken där köttet vilat.

Step 6

Häll i rödvinvinägern och balsamvinägern och rör om för att lossa eventuella smakrika brynta bitar från botten av grytan. Tillsätt köttbuljongen, hackad grönkål, salvia, timjan, persilja, oregano, rosmarin och svartpeppar. Rör om ordentligt.

Step 7

Koka upp grytan på hög värme, sänk sedan omedelbart till svag värme. Täck delvis och tillaga i 60 minuter under omrörning var 15:e minut, tills kornet är mört och segt, grönsakerna är mjuka och vätskan har reducerats till en tjock, mättande konsistens. Smaka av och justera kryddningen med mer svartpeppar om så önskas.

Step 8

Ta bort från värmen och låt grytan vila i 5 minuter innan servering. Detta låter smakerna smälta samman och grytan tjockna ytterligare. Servera varm i djupa skålar och se till att varje portion innehåller en bra blandning av kött, grönsaker och korn. Förvara rester i lufttäta behållare i kylan i upp till 4 dagar, eller frys i upp till 3 månader.