

Grillad Bavettbiff med Färsk Tomat-Selleri Sallad och Pepparrotsås

Marinerad biff från grillen på en vibrerande tomat-selleri sallad med kryddig pepparrotsås—en proteinrik, låg-GI måltid som håller blodsockret stabilt.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 5 min

Totalt: 15 min

Portioner: 2

GL 3.5 / GI 31

Ingredienser

lean cut, high protein bavettbiff eller skirt steak

sellerifröna, krossade

for steak marinade Worcestershire-sås till marinerings

for grilling olivolja för pensling

approximately 40g per stick selleri-pinnar, tunt skivade, löv reserverade

beefsteak, plum, cherry varieties blandade tomater, skivade eller halverade

for horseradish dressing Worcestershire-sås till dressing

for dressing olivolja till dressing

pepparrotsås

rödvinäger logifoodcoach.com/recipes/grillad-bavettbiff-med-farsk-tomat-selleri-sallad-och-pepparrot

tomatpuré

Instruktioner

Step 1

Placera bavettbiffen eller skirt steaken på en ren skärbräda. Krossa sellerifröna med en mortel och pestill eller baksidan av en sked tills de doftar. Gnid de krossade sellerifröna jämnt över båda sidor av biffen, följt av en generös nypa salt och nymalen svartpeppar.

Step 2

Ringla 1 matsked Worcestershire-sås över biffen och massera in den i köttet med dina händer. Pensla båda sidor lätt med olivolja. Sätt den marinerade biffen åt sidan vid rumstemperatur medan du förbereder salladskomponenterna.

Step 3

Tvätta och skiva selleri-pinnarna tunt på snedden, reservera de löviga topparna för garnering. Förbered de blandade tomaterna genom att skiva större sorter i kilar och halvera körsbärstomaterna. Dela selleri-skivorna och tomaterna jämnt mellan två serveringsplattor och arrangera dem i ett attraktivt mönster.

Step 4

I en liten skål, vispa tillsammans den återstående matskedskedan Worcestershire-sås, 1 matsked olivolja, pepparrotsås, rödvinäger och tomatpuré tills det är slätt och emulgerat. Smaka och justera kryddan om det behövs. Sätt dressingen åt sidan.

Step 5

Värm en grillpanna eller gjutjärnspanna över höga värme tills den är mycket het och precis börjar ryka. Placera den marinerade biffen i pannan och laga utan att röra i 2-3 minuter tills en mörk skorpa bildas. Vänd biffen och laga i ytterligare 2-3 minuter för medium-rare, eller längre om du föredrar ditt kött mer genomstekt.

Step 6

Ta bort biffen från värmen och överför till en ren skärbräda. Täck löst med aluminiumfolie och låt vila i 5 minuter. Denna vilperiod gör att saften kan omfördelas genom köttet, vilket säkerställer maximal smak.

[Grillad biff med selleri-sallad och pepparrot](#)

Step 7

Med en skarp kniv, skiva den vilad biffen mot fiberriktningen i tunna remsor. Arrangera de skivade biffen över de förberedda salladen på varje tallrik. Ringla pepparrotsåsen generöst över biffen och grönsaker, sprida sedan de reserverade selleribladen på toppen som en färsk garnering. Servera omedelbar medan biffen fortfarande är varm.