

Magert nötkött och sötpotatisgryta för komfort

En näringsrik engrytagryta som kombinerar proteinrikt magert nötkött med fiberrik sötpotatis – utformad för att hålla blodsocker stabilt samtidigt som den ger maximal komfort och tillfredsställelse.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 60 min

Totalt: 80 min

Portioner: 4

GL 17.4 / GI 36

Ingredienser

solrosolja

stor lök, hackad

stor morot, hackad

sellerirot, skivad

magert köttfärs

tomatpuré

svampsås

konserverade hackade tomater

sötpotatis, skalad och skuren i stora bitar

logifoodcoach.com/recipes/magert-notkott-och-sotpotatisgryta-for-komfort

färsk timjangrenar

lagerblad

färsk persilja, hackad

Savoykål, till servering

Instruktioner

Step 1

Värm solrosoljan i en stor, tung gryta eller gjutjärns grytan över medelvärme. När oljan glittrar, lägg till den hackade löken, moroten och sellerian i grytan.

Step 2

Koka grönsakerna försiktigt i cirka 10 minuter, rör om då och då, tills de blir mjuka och löken blir genomskinlig. Denna svettningssprocess bygger smakgrunden för din gryta.

Step 3

Öka värmen till medelhög och lägg till magert köttfärs i grytan. Bryt isär det med en träsked och koka i 5-7 minuter tills köttet är brunt genomgående utan rosa kvar.

Step 4

Rör in tomatpuréen och koka i 2-3 minuter, låt den karamellisera något och mörkna i färg. Detta koncentrerar tomatsmaken och tar bort eventuell rå smak.

Step 5

Lägg till Worcestersåsen, konserverade hackade tomater, sötpotatisbitar, timjangrenar och lagerblad i grytan. Häll i 400 ml vatten (ungefär en burks värd). Krydda generöst med salt och nymalen svartpeppar.

Step 6

Få blandningen att koka kraftigt, minska sedan omedelbar värmen till låg. Täck delvis och låt sjuda försiktigt i 40-45 minuter, rör om var 10-15:e minut för att säkerställa att sötpotatisen kokar jämnt och inte fastnar på botten.

Step 7

Testa sötpotatisen med en gaffel – den bör vara mjuk men inte falla isär. Ta bort och kassera lagerblad och timjanstammar. Rör in den nyss hackade persiljan. Smaka och justera kryddningen om det behövs.

Step 8

Servera grytan i djupa skålar över en generös portion ångad savoykål. För bästa blodsockerhantering, ät kålen först, sedan njut av grytan. Fibern från grönsakerna hjälper till att moderera glukosupptaget. Varje portion bör vara cirka 350g gryta.