

# Argentinsk grillad biff med färsk örtkimichurri

Mör marinerad skirt steak serverad med livfull kimichurrisås – en proteinrik, lågkolhydratmåltid som håller blodsockret stabilt samtidigt som den levererar djärva argentinska smaker.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 8 min

Totalt: 28 min

Portioner: 4

GL 1.0 / GI 42

## Ingredienser

lean protein, zero glycemic impact skirt steak, rensat

rödvinvinäger

extra virgin olivolja

schalottenlök, skalad

vitlösklyftor, skalade

färsk korianderblad

färsk persilja, hackad

färsk oreganoblاد

krossad chilipeppar

minimal amount, consider omitting or using stevia strösocker

[logifoodcoach.com/recipes/argentinsk-grillad-biff-med-farsk-ortkimichurri](https://logifoodcoach.com/recipes/argentinsk-grillad-biff-med-farsk-ortkimichurri)

grovt salt

## Instruktioner

---

### Step 1

Förbered biffen genom att ta bort eventuellt överskottsfett och bindväv från skirt steaken. Om stycket är för stort för din tillagningsyta, skär det i hanterbara portioner som ligger plant under tillagningen. Torka köttet torrt med hushållspapper för att säkerställa ordentlig stekning.

### Step 2

Gör kimichurrimarinaden genom att tillsätta rödvinsvinäger, olivolja, schalottenlök, vitlöksklyftor, koriander, persilja, oregano, chilipeppar, erytritol, salt och svartpeppar i en matberedare. Mixa tills allt är väl blandat till en tjock, livfull grön sås med en lätt grövre konsistens. Ställ undan hälften av kimichurrin i en separat behållare för servering.

### Step 3

Överför hälften av kimichurrin till en grund form eller en återförslutbar påse, lägg till den förberedda biffen och vänd för att täcka alla sidor ordentligt. Täck över och förvara i kylan över natten i 8-12 timmar, så att syror och örterna mörnar och ger smak åt köttet. Förvara den avsatta kimichurrin separat i kylan.

### Step 4

Ta ut den marinerade biffen från kylan 20 minuter före tillagning för att få den till rumstemperatur, vilket säkerställer jämn tillagning. Förvärm samtidigt din grill eller gjutjärnspanna på hög värme tills den är mycket het och lätt rykande.

### Step 5

Ta bort överskottsmarinaden från biffen och lägg den på den heta tillagningsytan. Stek utan att röra i 2-4 minuter tills djupa grillränder bildas och en skorpa utvecklas, vänd sedan och tillaga den andra sidan i ytterligare 2-4 minuter för medium rare (innertemperatur på 54-57°C).

### Step 6

---

Överför den tillagade biffen till en skärbräda och låt den vila i 5 minuter för att låta safterna omfördelas i köttet. Denna vilodag är avgörande för att bibehålla saftighet och mörhet.

### Step 7

Skär biffen i 5 cm breda remsor, rotera sedan varje remsa och skär tvärs över fibrerna i lagom stora bitar. Strö över ytterligare grovt salt om så önskas och servera omedelbart med den avsatta kimichurrisåsen vid sidan av.

### Step 8

För optimal blodsockerkontroll, servera tillsammans med icke-stärkelserika grönsaker som grillad zucchini, blomkålsris eller en blandad grön sallad. Ät grönsakerna först för att maximera fiberfördelarna innan du njuter av biffen. Varje portion bör vara 170-230 gram biff med 2 matskedar kimichurri.