

Tok tutan düşük glisemik indeksli dana etli ve arpalı güveç

Yağsız dana eti, lif açısından zengin arpa ve renkli sebzelerle hazırlanan, kan şekerini dengede tutarken maksimum rahatlık sağlayan besleyici bir soğuk hava güveci.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 90 min

Toplam: 110 min

Porsiyon: 6

GL 6.5 / GI 28

Malzemeler

High-quality protein; trim all visible fat yağsız dana but eti, yağları temizlenmiş

Heart-healthy monounsaturated fat kanola yağı

Contains quercetin; may improve insulin sensitivity sarı soğan, doğranmış

Very low GI; adds fiber and crunch kereviz, doğranmış

Low GI; rich in lycopene Roma domatesi, doğranmış

Lower GI than white potato (GI ~54); keep skin on for fiber tatlı patates, kabuğuyla küp doğranmış

Moderate GI when eaten with skin; balanced with other vegetables beyaz patates kabuğuyla, küp doğranmış

Virtually zero GI; adds umami depth mantar, doğranmış

Raw GI ~16; cooking increases slightly but still low havuç, doğranmış

May improve insulin sensitivity sarımsak dişi, doğranmış

logifoodcoach.com/recipes/tok-tutan-dusuk-glisemik-indeksli-dana-etli-ve-arpali-guvec

Nutrient-dense; extremely low GI; high fiber lahana, doğranmış

Excellent low-GI grain (GI ~28); rich in beta-glucan fiber inci arpa, pişmemiş

Acetic acid may lower post-meal glucose kırmızı şarap sirkesi

Adds depth; vinegar helps moderate blood sugar balsamik sirke

Choose low-sodium to control blood pressure düşük sodyumlu sebze veya dana suyu

Traditional herb with potential glucose-lowering properties kuru adaçayı, ufalanmış

Aromatic herb; adds complexity taze kekik, ince doğranmış

Fresh herb; vitamin K and antioxidants taze maydanoz, ince doğranmış

Contains carvacrol; may support healthy glucose metabolism kuru kekik

May enhance insulin sensitivity kuru biberiye, ince doğranmış

Piperine may improve nutrient absorption karabiber, damak tadına göre

Talimatlar

Step 1

Izgaranızı veya fırınınızı orta ısıya ön ısıtın. Isınırken, keskin bir bıçak kullanarak dana but etinden görünen tüm yağ ve bağ dokusunu temizleyin. İyi bir kızartma sağlamak için eti kağıt havluyla kurulayın.

Step 2

Temizlenmiş bifteği ızgaraya veya fırının altına yerleştirin. İç sıcaklık orta pişmiş için 135°F'ye ulaşana kadar, yarısında bir kez çevirerek toplam 12 ila 14 dakika pişirin. Eti yumuşak tutmak için fazla pişirmekten kaçının. Ateşten alın, folyo ile gevşekçe örtün ve sebzeleri hazırlarken 10 dakika dinlendirin.

Step 3

Büyük, kalın tabanlı bir tencerede veya döküm tencerede kanola yağını orta-yüksek ateşte ısıtın. Doğranmış soğan, kereviz, havuç, tatlı patates, beyaz patates, mantar ve domatesleri ekleyin. Sebzeler yumuşamaya ve açık altın-kahverengi kenarlar oluşturmaya başlayana kadar ara sıra karıştırarak 8 ila 10 dakika soteleyin.

[logifoodscience.com/recipes/low-fat-low-sodium-low-glycemic-index-dana-etli-ve-arpali-guvec](https://www.logifoodscience.com/recipes/low-fat-low-sodium-low-glycemic-index-dana-etli-ve-arpali-guvec)

Step 4

Tencereye ince doğranmış sarımsağı ekleyin ve kokusu çıkana kadar 1 dakika pişirin. İnci arpayı ekleyin ve taneleri hafifçe kavurmak ve yapışmayı önlemek için sık sık karıştırarak 5 dakika pişirmeye devam edin. Bu adım arpanın fındıksı lezzetini artırır.

Step 5

Arpa kavruluyor olsa da, dinlenmiş dana etini yarım inçlik küpler halinde, maksimum yumuşaklık için lifin tersine keserek kesin. Dana eti parçalarını dinlenme tabağından biriken sularla birlikte tencereye ekleyin.

Step 6

Kırmızı şarap sirkesi ve balsamik sirkeyi dökün, tencerenin dibini temizlemek ve lezzetli kahverengi parçaları kaldırmak için karıştırın. Dana suyu, doğranmış lahana, adaçayı, kekik, maydanoz, kekik, biberiye ve karabiberi ekleyin. Her şeyi iyice karıştırın.

Step 7

Güveci yüksek ateşte kaynamaya getirin, ardından hemen hafif bir kaynamaya düşürün. Kısmen kapatın ve arpa yumuşak ve çiğnenebilir olana, sebzeler yumuşayana ve sıvı kalın, tok tutan bir kıvama inene kadar her 15 dakikada bir karıştırarak 60 dakika pişirin. Tadına bakın ve istenirse ilave karabiber ile baharatı ayarlayın.

Step 8

Ateşten alın ve servis etmeden önce güvecin 5 dakika dinlenmesine izin verin. Bu, lezzetlerin kaynaşmasını ve güvecin daha da koyulaşmasını sağlar. Derin kaselerde sıcak servis edin, her porsiyonun iyi bir dana eti, sebze ve arpa karışımı içerdiğinden emin olun. Artanları buzdolabında 4 güne kadar hava geçirmez kaplarda saklayın veya 3 aya kadar dondurun.