

Yağsız Sığır Eti ve Tatlı Patates Rahat Güveç

Protein açısından zengin yağsız sığır eti ile fiber bakımından zengin tatlı patatesi birleştiren besleyici bir tek tencere güveç—kan şekerini dengeli tutarken maksimum rahatlık ve doyumluk sağlamak için tasarlanmıştır.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 60 min

Toplam: 80 min

Porsiyon: 4

GL 17.4 / GI 36

Malzemeler

ayçiçek yağı

büyük soğan, doğranmış

büyük havuç, doğranmış

kereviz sapı, dilimlenmiş

yağsız kıyma sığır eti

domates püresi

mantar ketçabı

konserve doğranmış domates

tatlı patates, soyulmuş ve büyük parçalara kesilmiş

taze kekik dalları

defne yaprağı

logifoodcoach.com/recipes/yağsız-sığır-eti-ve-tatlı-patates-rahat-güveç

taze maydanoz, doğranmış

Savoy lahanası, servis için

Talimatlar

Step 1

Ayçiçek yağını büyük, ağır tabanlı bir tencerede veya Hollanda fırınında orta ısıda ısıtın. Parlayınca, doğranmış soğan, havuç ve kerevizi tencereye ekleyin.

Step 2

Sebzeleri yaklaşık 10 dakika boyunca hafifçe pişirin, ara sıra karıştırarak, yumuşayana ve soğan şeffaf hale gelinceye kadar. Bu terleme işlemi, güvecin lezzet temelini oluşturur.

Step 3

Isıyı orta-yüksek seviyeye çıkarın ve yağsız kıyma sığır etini tencereye ekleyin. Ahşap kaşık ile parçalayın ve 5-7 dakika boyunca pişirin, ta ki et tamamen kahverengileşene ve pembe kalmayana kadar.

Step 4

Domates püresini karıştırın ve 2-3 dakika pişirin, hafifçe karamelize olmasına ve renginin derinleşmesine izin verin. Bu, domates lezzeti konsantre eder ve ham tadı ortadan kaldırır.

Step 5

Worcestershire sosu, konserve doğranmış domates, tatlı patates parçaları, kekik dalları ve defne yaprağını tencereye ekleyin. 400ml su (yaklaşık bir kutu) dökün. Tuz ve taze çekilmiş siyah biber ile cömertçe tatlandırın.

Step 6

Karışımı güçlü bir kaynama noktasına getirin, ardından ısıyı hemen düşük seviyeye indirin. Kısmen kapatın ve 40-45 dakika boyunca hafifçe pişirin, tatlı patateslerin eşit şekilde pişmesini ve tencere tabanına yapışmamasını sağlamak için her 10-15 dakikada bir karıştırın.

Step 7

Tatlı patatesleri çatalla test edin—yumuşak olmalı ancak dağılmamalıdır. Defne yaprağını ve kekik saplarını çıkarın ve atın. Taze doğranmış maydanozu karıştırın. Gerekirse tatlandırmayı ayarlayın.

Step 8

Güveci, haşlanmış Savoy lahanası bolca bir porsiyonunun üzerine derin kaseler içinde servis yapın. En iyi kan şekeri yönetimi için, önce lahanayı yiyin, sonra güveci tadın. Sebzelerden gelen fiber, glukoz emilimini ılımlı hale getirmeye yardımcı olacaktır. Her porsiyon yaklaşık 350g güveç olmalıdır.