

# Arjantin usulü ızgara biftek taze otlu chimichurri ile

Marine edilmiş yumuşacık biftek parçası canlı chimichurri sosuyla eşleşiyor—kan şekerini dengede tutan, protein açısından zengin, düşük karbonhidratlı bir öğün ve Arjantin lezzetlerini cesurca sunuyor.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 8 min

Toplam: 28 min

Porsiyon: 4

GL 1.0 / GI 42

## Malzemeler

lean protein, zero glycemic impact biftek parçası, temizlenmiş

kırmızı şarap sirkesi

sızma zeytinyağı

arpacık soğanı, soyulmuş

sarımsak dişi, soyulmuş

taze kişniş yaprakları

taze maydanoz, doğranmış

taze kekik yaprakları

kırmızı pul biber

minimal amount, consider omitting or using stevia toz şeker

iri tuz

logifoodcoach.com/recipes/arjantin-usulu-izgara-biftek-taze-otlu-chimichurri-ile

# Talimatlar

---

## Step 1

Biftek parçasından fazla yağ ve bağ dokusunu temizleyerek eti hazırlayın. Parça pişirme yüzeyiniz için çok büyükse, pişirme sırasında düz yatacak yönetilebilir porsiyonlara kesin. Düzgün kavrulma sağlamak için eti kağıt havluyla kurulayın.

## Step 2

Bir mutfak robotuna kırmızı şarap sirkesi, zeytinyağı, arpacık soğanı, sarımsak dişleri, kişniş, maydanoz, kekik, kırmızı pul biber, eritritol, tuz ve karabiber ekleyerek chimichurri marinadını yapın. Hafif parçalı dokusuyla kalın, canlı yeşil bir sos haline gelene kadar çekin. Chimichurri'nin yarısını servis için ayrı bir kapta saklayın.

## Step 3

Chimichurri'nin yarısını sığ bir kaba ya da kapatılabilir bir torbaya aktarın, hazırlanmış bifteği ekleyin ve tüm tarafları iyice kaplayacak şekilde çevirin. Asitlerin ve otların eti yumuşatmasına ve tatlandırmasına izin vermek için 8-12 saat boyunca kapalı olarak buzdolabında bekletin. Ayrılan chimichurri'yi ayrı olarak buzdolabında saklayın.

## Step 4

Eşit pişme sağlamak için marine edilmiş bifteği pişirmeden 20 dakika önce buzdolabından çıkararak oda sıcaklığına getirin. Bu arada ızgaranızı ya da döküm demir tavanızı çok sıcak ve hafif tütene kadar yüksek ateşte ısıtın.

## Step 5

Biftekte fazla marinadı çıkarın ve sıcak pişirme yüzeyine yerleştirin. Derin ızgara izleri oluşana ve kabuk gelişene kadar hareket ettirmeden 2-4 dakika kavurun, sonra çevirin ve orta pişmiş için (60-57°C iç sıcaklık) ikinci tarafı 2-4 dakika daha pişirin.

## Step 6

Pişmiş bifteği bir kesme tahtasına alın ve suların et boyunca yeniden dağılmasına izin vermek için 5 dakika dinlendirin. Bu dinlenme süresi nem ve yumuşaklığı korumak için çok önemli.

### Step 7

Bifteği 5 cm genişliğinde şeritler halinde dilimleyin, sonra her şeridi döndürün ve lifin tersine lokmalar halinde kesin. İsterseniz ek iri tuz serpin ve ayrılan chimichurri sosuyla hemen servis yapın.

### Step 8

Optimal kan şekeri kontrolü için ızgara kabak, karnabahar pirinci ya da karışık yeşil salata gibi nişastalı olmayan sebzelerle servis yapın. Bifteęin tadını çıkarmadan önce lif faydalarını maksimize etmek için önce sebzeleri yiyin. Her porsiyon 2 yemek kaşığı chimichurri ile 170-230 gram biftek olmalı.