

Risotto de cebada perlada con tomates asados y hierbas frescas

Risotto cremoso de cebada perlada con tomates caramelizados al horno y hierbas aromáticas. Una alternativa rica en fibra y de bajo índice glucémico al risotto tradicional de arroz.

Preparación: 15 min

Cocción: 50 min

Total: 65 min

Porciones: 8

GL 5.8 / GI 21

Ingredientes

about 2 pounds total tomates pera grandes, pelados y cortados en cuartos

aceite de oliva virgen extra

sal, dividida

pimienta negra recién molida, dividida

caldo de verduras bajo en sodio

agua

chalotas, finamente picadas

optional vino blanco seco

cebada perlada

albahaca fresca, picada, más hojas enteras para decorar

logifoodcoach.com/recipes/risotto-de-cebada-perlada-con-tomates-asados-y-hierbas-frescas

perejil de hoja plana fresco, picado

tomillo fresco, picado

queso parmesano, rallado, más extra para decorar

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 450°F (230°C). Forra una bandeja grande para hornear con papel pergamino o usa una bandeja antiadherente. Coloca los tomates cortados en cuartos en una sola capa sobre la bandeja preparada, rocía con 1 cucharada de aceite de oliva y sazona con la mitad de la sal y pimienta. Mezcla suavemente para cubrir uniformemente, luego asa durante 25-30 minutos hasta que los tomates estén caramelizados y comiencen a carbonizarse en los bordes. Reserva 16 gajos para decorar el plato terminado.

Step 2

Mientras los tomates se asan, combina el caldo de verduras y el agua en una cacerola mediana. Lleva la mezcla a ebullición suave a fuego alto, luego reduce a fuego bajo y mantén un hervor constante durante todo el proceso de cocción. Mantener el líquido caliente es esencial para la textura adecuada del risotto.

Step 3

Calienta las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva en una cacerola grande de fondo grueso u olla holandesa a fuego medio. Añade las chalotas picadas y saltea durante 2-3 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que se ablanden, estén fragantes y translúcidas pero no doradas.

Step 4

Vierte el vino blanco seco en la sartén con las chalotas y cocina durante 2-3 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado y ya no puedas oler el alcohol. El proceso de cocción quema el alcohol y cualquier azúcar residual, dejando solo el sabor. Añade la cebada perlada a la sartén y tuéstala durante aproximadamente 1 minuto, revolviendo constantemente para cubrir cada grano con el aceite y los aromáticos.

Step 5

Comienza a añadir la mezcla de caldo caliente a la cebada en incrementos de media taza, revolviendo frecuentemente. Espera hasta que cada adición esté casi completamente absorbida antes de añadir el siguiente cucharón de líquido. Este proceso gradual, que toma 45-50 minutos en total, permite que la cebada libere sus almidones y cree una textura cremosa mientras se cocina uniformemente. La cebada está lista cuando los granos están tiernos pero aún tienen una masticación agradable.

Step 6

Retira la sartén del fuego e incorpora suavemente los tomates asados (excepto los gajos reservados para decorar), la albahaca picada, el perejil, el tomillo y el queso parmesano rallado. Añade la sal y pimienta restantes, revolviendo para combinar todo completamente. Prueba y ajusta el sazón si es necesario.

Step 7

Divide el risotto entre ocho platos hondos tibios. Cubre cada porción con 2 gajos de tomate asado reservados y unas pocas hojas enteras de albahaca. Usa un pelador de verduras para hacer virutas frescas de queso parmesano sobre cada porción. Sirve inmediatamente mientras esté caliente y cremoso.

Step 8

Para un mejor manejo del azúcar en sangre, acompaña este risotto con pollo a la parrilla, pescado o alubias blancas para añadir proteína. Considera comenzar tu comida con una ensalada mixta aliñada con vinagre para moderar aún más la respuesta de glucosa.