

Risotto de Cebada Perlada con Pollo y Champiñones Silvestres

Una versión amiga del azúcar en sangre del risotto clásico, hecha con cebada perlada de sabor a nuez, pollo magro y champiñones terrosos para energía sostenida sin picos de glucosa.

Preparación: 10 min

Cocción: 50 min

Total: 60 min

Porciones: 4

GL 8.3 / GI 25

Ingredientes

provides fat to slow glucose absorption mantequilla

heart-healthy monounsaturated fat aceite de oliva

low-GI aromatic vegetable chalotes grandes, finamente laminados

minimal glycemic impact diente de ajo, picado

lean protein slows carbohydrate absorption pechugas de pollo sin piel, cortadas en trozos

GI of 35, excellent low-glycemic grain choice cebada perlada

alcohol content is minimal after cooking vino blanco seco

very low GI, high fiber champiñones silvestres y de castaña mezclados, picados

herb with no glycemic impact hojas de tomillo fresco

choose low-sodium variety caldo de pollo caliente

logifoodcoach.com/recipes/risotto-cebada-perlada-pollo-champinones-silvestres

fat and protein help moderate glucose response queso Parmesano rallado

optional garnish, negligible glycemic impact cebollino fresco, cortado

optional garnish virutas de Parmesano

Instrucciones

Step 1

Calienta la mantequilla y el aceite de oliva juntos en una cacerola grande y pesada a fuego medio hasta que la mantequilla se derrita y comience a espumar suavemente.

Step 2

Añade los chalotes finamente laminados y el ajo picado a la sartén con una pizca de sal y pimienta negra recién molida. Sofríe durante aproximadamente 5 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los chalotes se vuelvan translúcidos y fragantes pero no se doren.

Step 3

Incorpora los trozos de pechuga de pollo y cocina durante 2-3 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente, hasta que el pollo esté ligeramente sellado por todos los lados pero no completamente cocido.

Step 4

Añade la cebada perlada a la sartén y remueve continuamente durante aproximadamente 1 minuto para tostar ligeramente los granos y cubrirlos con el aceite y la mantequilla, lo que ayuda a desarrollar un sabor a nuez.

Step 5

Vierte el vino blanco y remueve constantemente hasta que el líquido sea casi completamente absorbido por la cebada, lo que debería tomar 2-3 minutos. El vino añade acidez que equilibra la riqueza del plato. Nota: El alcohol se evaporará completamente durante la cocción, dejando solo sabor con contenido de carbohidratos insignificante.

Step 6

Añade los champiñones picados y las hojas de tomillo fresco, removiendo para combinar. Vierte aproximadamente tres cuartas partes del caldo de pollo caliente (unos 750ml), reservando el resto para ajustar la consistencia más tarde.

Step 7

Reduce el fuego a bajo y mantén un hervor suave durante 40-45 minutos, removiendo cada 5-7 minutos para evitar que se pegue. La cebada debe volverse tierna pero retener una masticación agradable, y la mezcla debe ser cremosa pero no acuosa. Añade caldo adicional según sea necesario si el risotto parece demasiado seco durante la cocción.

Step 8

Retira la sartén del fuego e incorpora el queso Parmesano rallado hasta que se derrita e incorpore. Prueba y ajusta el condimento con sal y pimienta según sea necesario. Sirve inmediatamente en cuencos calentados, adornado con cebollino cortado y virutas de Parmesano adicionales si lo deseas. Para un mejor control del azúcar en sangre, acompaña con un plato de verdura verde o ensalada de hojas verdes.