

Ensalada de Coliflor Asada y Arroz Salvaje con Lentejas

Un cuenco de granos vibrante y rico en fibra con coliflor especiada asada, arroz salvaje con sabor a nuez y lentejas llenas de proteína—perfecto para mantener niveles estables de glucosa en sangre.

Preparación: 20 min

Cocción: 40 min

Total: 60 min

Porciones: 12

GL 15.3 / GI 48

Ingredientes

Low GI vegetable, high in fiber coliflor, dividida en floretes

Healthy fat, slows glucose absorption aceite de oliva para asar

Antioxidant spice, no glycemic impact pimentón

Wild rice lowers overall GI compared to white basmati alone mezcla de arroz basmati y arroz salvaje

Low GI (29), high protein and fiber lentejas Puy, secas

Medium GI (64), use sparingly or reduce amount pasas

Large handful, rich in antioxidants perejil fresco, picado toscamente

Large handful, aids digestion hojas de menta fresca, picadas

Vitamin C enhances nutrient absorption limones rallados y jugo

Healthy monounsaturated fats aceite de oliva virgen extra para el aliño

Acidity helps lower glycemic response vinagre de vino blanco

Instrucciones

Step 1

Precalienta el horno a 200°C (180°C con ventilador/400°F/marca de gas 6). Forra una bandeja de horno grande con papel de hornear.

Step 2

Corta la coliflor en floretes del tamaño de un bocado de tamaño similar para un asado uniforme. Colócalos en un cuenco grande, rocía con 2 cucharadas de aceite de oliva y espolvorea con pimentón. Mezcla bien hasta que todos los floretes estén uniformemente cubiertos con el aceite especiado.

Step 3

Extiende los floretes de coliflor en una sola capa en la bandeja preparada, asegurándote de que no se superpongan. Asa durante 35-40 minutos, dándoles la vuelta una vez a mitad del proceso, hasta que estén dorados en los bordes y tiernos cuando se perforen con un tenedor. Retira del horno y deja enfriar a temperatura ambiente.

Step 4

Mientras la coliflor se asa, enjuaga el arroz y las lentejas juntos en un colador de malla fina bajo agua fría corriente hasta que el agua salga clara. Transfiere a una olla grande y añade agua en proporción 2:1 (aproximadamente 1.2 litros de agua para 600g de granos y lentejas combinados).

Step 5

Lleva el arroz y las lentejas a ebullición a fuego alto, luego reduce inmediatamente a un hervor suave. Cubre con una tapa bien ajustada y cocina durante 25-30 minutos hasta que tanto el arroz como las lentejas estén tiernos pero aún tengan un ligero punto. Escurre cualquier líquido excesivo y enjuaga bajo agua fría para detener la cocción y enfriar la mezcla.

Step 6

Prepara el aliño de hierbas batiendo juntos la ralladura de limón, jugo de limón, 8 cucharadas de aceite de oliva y vinagre de vino blanco en un cuenco pequeño. Sazona generosamente con sal marina y pimienta negra recién molida al gusto.

Step 7

Transfiere la mezcla enfriada de arroz y lentejas a un cuenco de servir grande. Vierte el aliño mientras los granos aún están ligeramente tibios para ayudarles a absorber los sabores. Añade los floretes de coliflor asada, pasas (o sustituto de nueces), perejil picado y hojas de menta.

Step 8

Mezcla todo suavemente pero a fondo, asegurándote de que el aliño cubra todos los ingredientes uniformemente. Prueba y ajusta el sazón si es necesario. Sirve a temperatura ambiente para mejor sabor y respuesta óptima de glucosa en sangre. Esta ensalada se puede preparar hasta 2 días antes y guardar cubierta en el refrigerador. Cada porción proporciona aproximadamente 1.5 tazas de ensalada.