

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, ralladura y jugo
- High fiber, low glycemic index

cebolla roja y ajo
- 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, ralladura y jugo
- High fiber, low glycemic index

cebolla roja y ajo

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 perforan 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.