

Pimientos rellenos de quinoa mediterránea con nueces

Pimientos vibrantes rellenos de quinoa rica en proteínas, nueces crujientes y vegetales frescos crean una comida satisfactoria de bajo índice glucémico que mantiene el azúcar en sangre estable.

Preparación: 20 min

Cocción: 25 min

Total: 45 min

Porciones: 4

GL 7.2 / GI 29

Ingredientes

Low GI (53), complete protein source quinoa cruda

Healthy monounsaturated fat, slows glucose absorption aceite de oliva virgen extra

Very low GI, high fiber vegetable calabacín, cortado en cubos

Low GI (38), rich in lycopene tomates frescos, picados

Low GI, adds flavor depth cebolla amarilla, finamente picada

Minimal glycemic impact, adds crunch tallo de apio, finamente picado

Healthy omega-3 fats, improves glycemic response nueces crudas, picadas

May help improve insulin sensitivity dientes de ajo fresco, picados

Aromatic herb, no glycemic impact hojas de tomillo fresco, picadas

For seasoning sal marina

For seasoning pimienta negra recién molida

Adds umami, minimal glycemic impact queso parmesano rallado

Very low GI, excellent vitamin C source pimientos grandes, cortados por la mitad y sin semillas

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 175°C. Enjuaga bien la quinoa bajo agua fría usando un colador de malla fina para eliminar cualquier recubrimiento amargo. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete, típicamente combinando 1 taza de quinoa con 2 tazas de agua, llevando a ebullición, luego reduciendo a fuego lento tapado durante 15 minutos hasta que se absorba el agua. Esponja con un tenedor y reserva.

Step 2

Mientras se cocina la quinoa, prepara tus vegetales. Corta el calabacín en cubos pequeños, pica los tomates, pica finamente la cebolla y el apio, pica el ajo y pica las hojas de tomillo fresco. Pica las nueces en trozos pequeños. Corta los pimientos por la mitad a lo largo, retira las semillas y membranas, y reserva.

Step 3

Calienta una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el aceite de oliva y gira para cubrir la sartén. Una vez que el aceite brille, añade el calabacín picado, los tomates, la cebolla, el apio, las nueces, el ajo picado y el tomillo fresco. Saltea durante 2 minutos a fuego alto para desarrollar color y sabor.

Step 4

Reduce el fuego a medio y continúa cocinando la mezcla de vegetales durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos pero aún tengan algo de textura. El calabacín debe estar suave y los tomates deben soltar sus jugos para crear una salsa ligera.

Step 5

Añade la quinoa cocida a la mezcla de vegetales junto con la sal, la pimienta negra y el queso parmesano rallado. Mezcla todo bien, asegurándote de que la quinoa esté distribuida uniformemente y bien sazonada. Prueba y ajusta el sazón si es necesario.

Step 6

Coloca las mitades de pimiento con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear con borde. Divide la mezcla de quinoa y vegetales uniformemente entre las cuatro mitades de pimiento, presionando suavemente en cada cavidad—deberías tener aproximadamente 1/2 taza de relleno por mitad de pimiento. Cubre toda la bandeja herméticamente con papel de aluminio.

Step 7

Hornea los pimientos cubiertos durante 15-20 minutos hasta que los pimientos comiencen a ablandarse. Retira el papel de aluminio y continúa horneando durante 5-7 minutos adicionales hasta que los pimientos alcancen la ternura deseada y el relleno esté ligeramente dorado en la parte superior. Los pimientos deben estar tiernos pero aún mantener su forma.

Step 8

Retira del horno y deja reposar los pimientos rellenos durante 3-4 minutos antes de servir. Esto permite que el relleno se asiente ligeramente y los hace más fáciles de manejar. Sirve caliente, opcionalmente decorado con tomillo fresco adicional o una pizca de queso parmesano. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña con una ensalada verde aliñada con aceite de oliva y vinagre, y come la ensalada primero para maximizar el efecto de precarga de fibra.