

Gumbo de mariscos apto para el azúcar en sangre con arroz integral

Un clásico de Luisiana reinventado para el control glucémico, con suculentos camarones y cangrejo en un roux rico y lleno de vegetales que no elevará tu azúcar en sangre.

Preparación: 20 min

Cocción: 55 min

Total: 75 min

Porciones: 8

GL 9.8 / GI 40

Ingredientes

Heart-healthy oil for roux base aceite de canola

Lower GI alternative to all-purpose flour harina integral

Part of the Creole holy trinity cebollas amarillas, picadas

Adds fiber and minimal carbs apio, picado

Low-carb vegetable with vitamin C pimiento verde, picado

Fresh tomatoes have lower GI than canned tomates frescos, picados

Soluble fiber helps regulate blood sugar quingombó, fresco o congelado

Check for no added sugar mezcla de condimentos criollos

Minimal glycemic impact with health benefits dientes de ajo, picados

Choose low-sodium for better blood pressure control caldo de pescado, bajo en sodio
logifoodcoach.com/recipes/gumbo-de-mariscos-apto-para-el-azucar-en-sangre-con-arroz-integral

Aromatic herb, no glycemic impact hojas de laurel

High-quality protein with zero carbs camarones grandes, pelados y desvenados

Adds depth without carbs pimentón ahumado

Lean protein source, check for added ingredients carne de cangrejo en trozos

Lower GI than white rice, higher fiber arroz integral cocido

Nutrient-dense garnish with no glycemic impact perejil fresco, picado

Instrucciones

Step 1

Prepara todos los ingredientes antes de comenzar: pica los vegetales en trozos uniformes, mide los condimentos, ten los camarones pelados y listos, y escurre la carne de cangrejo. Esta mise en place es esencial ya que el roux requiere atención constante y no puede dejarse desatendido.

Step 2

Crea la base del roux calentando el aceite de canola en una olla grande de fondo grueso a fuego medio. Incorpora gradualmente la harina integral batiendo, revolviendo constantemente en un movimiento de ocho. Continúa cocinando y batiendo sin parar durante 12-15 minutos hasta que la mezcla alcance un rico color chocolate con leche. Observa cuidadosamente para evitar que se queme, lo que requeriría empezar de nuevo.

Step 3

Una vez que el roux alcance el color apropiado, añade inmediatamente las cebollas picadas, el apio y el pimiento verde (la santísima trinidad). Revuelve continuamente durante 5-6 minutos hasta que los vegetales se ablanden y liberen su humedad. Añade el ajo picado, los condimentos criollos, los tomates picados y el quingombó, cocinando por otros 3 minutos mientras revuelves para distribuir el roux uniformemente.

Step 4

Vierte el caldo de pescado gradualmente mientras revuelves para evitar que se formen grumos. Añade las hojas de laurel, sal y pimienta negra. Aumenta el fuego a medio-alto y lleva la mezcla a un hervor suave. Una vez hirviendo, reduce el fuego a bajo y deja hervir a fuego lento sin tapar durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. El gumbo se espesará a medida que el quingombó libere su mucílago natural y los sabores se mezclen.

Step 5

Mientras la base del gumbo hierve a fuego lento, sazona los camarones espolvoreándolos uniformemente con pimentón ahumado. Reserva. Durante los últimos 5 minutos de cocción, prueba el gumbo y ajusta el sazón si es necesario, teniendo en cuenta que los mariscos añadirán su propio sabor salado.

Step 6

Añade la carne de cangrejo y los camarones sazonados con pimentón al gumbo hirviendo a fuego lento. Revuelve suavemente para evitar romper los trozos de cangrejo. Cocina durante 5-7 minutos hasta que los camarones se tornen rosados y opacos por completo y estén apenas cocidos. Retira las hojas de laurel y deséchalas.

Step 7

Para servir de manera apta para el azúcar en sangre, coloca aproximadamente 1/4 de taza de arroz integral cocido en cada tazón caliente (este tamaño de porción es óptimo para el control glucémico). Sirve generosamente el gumbo de mariscos sobre el arroz, asegurándote de que cada porción tenga abundantes camarones y cangrejo. Decora con perejil fresco picado. Para un mejor control glucémico, anima a los comensales a comer primero los mariscos y vegetales, y luego terminar con el arroz. Ofrece salsa picante aparte para quienes prefieran más picante.