

Riso di cavolfiore in stile spagnolo a basso indice glicemico

Un contorno vivace e amico della glicemia che offre autentici sapori spagnoli senza picchi di glucosio. Pronto in soli 15 minuti con verdure ricche di nutrienti.

Preparazione: 5 min

Cottura: 10 min

Totale: 15 min

Porzioni: 4

GL 3.3 / GI 30

Ingredienti

Healthy fat source; use olive oil for dairy-free option ghee (o burro da animali nutriti a erba o olio d'oliva)

Low GI vegetable; contains prebiotic fiber cipolla gialla, tritata

May support healthy blood sugar metabolism spicchi d'aglio, tritati

Extremely low GI; high in fiber and nutrients riso di cavolfiore (fresco o congelato)

Moderate GI when raw; fiber helps slow absorption carota grattugiata

Low GI; concentrated source of lycopene concentrato di pomodoro

For proper consistency acqua filtrata

May support insulin sensitivity cumino in polvere

Antioxidant-rich herb origano secco

To taste; enhances flavors sale marino

Optional; adds fresh flavor and vitamin C coriandolo fresco e spicchi di lime per guarnire

Istruzioni

Step 1

Scalda un cucchiaio di ghee in una padella grande a fuoco medio-basso. Aggiungi la cipolla tritata e cuoci delicatamente per circa 3 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché la cipolla diventa traslucida e morbida ma non dorata.

Step 2

Aggiungi l'aglio tritato alla cipolla ammorbidente e mescola continuamente per 30 secondi finché diventa profumato. Fai attenzione a non far bruciare l'aglio, poiché questo può creare un sapore amaro.

Step 3

Aggiungi il cucchiaio rimanente di ghee nella padella, poi aggiungi immediatamente il riso di cavolfiore. Mescola bene per ricoprire tutti i pezzi di cavolfiore con il grasso e gli aromi, assicurando una distribuzione uniforme in tutta la padella.

Step 4

Incorpora le carote grattugiate e continua a cuocere per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto per permettere alle verdure di iniziare ad ammorbidente e amalgamarsi insieme.

Step 5

In una ciotolina, mescola il concentrato di pomodoro con l'acqua filtrata per creare una pasta liscia. Aggiungi questo composto nella padella insieme al cumino, origano, paprika affumicata e sale marino. Mescola accuratamente per assicurarti che il concentrato di pomodoro e le spezie ricoprono tutte le verdure uniformemente senza grumi.

Step 6

Riduci il fuoco al minimo, copri la padella se desideri e lascia cuocere il riso di cavolfiore per altri 4-5 minuti finché tutte le verdure sono tenere ma non molli. Assaggia e aggiusta il condimento con sale, cumino, origano o paprika affumicata aggiuntivi secondo necessità.

Step 7

Togli dal fuoco e trasferisci in un piatto da portata. Guarnisci con coriandolo fresco tritato e servi con spicchi di lime o limone a lato per permettere agli ospiti di spremere sulle loro porzioni. Servi immediatamente mentre è caldo come contorno per la tua proteina preferita.