

Insalata di uova amica della glicemia con condimento cremoso allo yogurt

Un'insalata di uova ricca di proteine che mantiene stabile la glicemia. Preparata con yogurt greco invece della maionese, ricca di verdure con fibre e grassi sani.

Preparazione: 10 min

Cottura: 10 min

Totale: 20 min

Porzioni: 2

GL 1.1 / GI 16

Ingredienti

Protein-rich, zero glycemic impact, provides sustained energy uova sode, tagliate a pezzetti piccoli

High fiber, negligible carbs, adds crunch and volume sedano, tagliato a dadini

Contains quercetin which may help regulate blood sugar cipolla rossa, tritata finemente

Fermented food, supports gut health, minimal carbs cetriolino medio, tritato finemente

High protein, probiotic-rich, lower GI than regular yogurt yogurt greco naturale

Zero sugar, adds tangy flavor without glycemic impact senape di Digione

Antioxidant-rich spice, no glycemic impact paprika affumicata

May improve insulin sensitivity pepe nero macinato

Contains compounds that may help regulate blood sugar aneto fresco, tritato finemente

logifoodcoach.com/recipes/insalata-di-uova-amica-della-glicemia-con-condimento-cremoso-allo-yogurt

Essential mineral, use to taste sale marino, quanto basta

Istruzioni

Step 1

Prepara le uova sode mettendole in una pentola e coprendole con acqua fredda per circa 2-3 cm. Porta a ebollizione vivace a fuoco alto, poi togli immediatamente dal fuoco e copri. Lascia riposare per 10-12 minuti per uova perfettamente cotte con tuorli cremosi.

Step 2

Trasferisci le uova in un bagno di acqua e ghiaccio e lasciale raffreddare per 5 minuti per fermare la cottura. Questo rende più facile sbuciarle e previene quell'anello verdastro intorno al tuorlo. Sbuccia le uova sotto acqua corrente fredda.

Step 3

Taglia le uova sbucciate a pezzetti piccoli e uniformi di circa mezzo centimetro e trasferiscile in una ciotola capiente. I pezzetti più piccoli aiutano a distribuire il condimento cremoso uniformemente in tutta l'insalata.

Step 4

Taglia a dadini fini i gambi di sedano, la cipolla rossa e il cetriolino, mantenendoli all'incirca della stessa dimensione delle uova tritate. Aggiungi tutte le verdure nella ciotola con le uova. Nota: mantieni la porzione di cipolla rossa piccola (60 ml) poiché ha un impatto glicemico moderato.

Step 5

In una ciotola piccola, sbatti insieme lo yogurt greco, la senape di Digione, la paprika affumicata e il pepe nero fino a ottenere un composto liscio e ben amalgamato. Questo crea un condimento cremoso e acidulo che avvolge ogni ingrediente.

Step 6

Versa il condimento allo yogurt sul composto di uova e verdure. Aggiungi l'aneto fresco tritato e mescola delicatamente tutto insieme con una spatola fino a quando non è uniformemente ricoperto. Evita di mescolare troppo per mantenere la consistenza.

logifoodcoach.com/recipes/insalata-di-uova-amica-della-glicemia-con-condimento-cremoso-allo-yogurt

Step 7

Assaggia e aggiusta il condimento con sale marino se necessario. Ricorda che i cetriolini aggiungono sapidità, quindi inizia con meno sale e aggiungi altro se desiderato. Copri e metti in frigorifero per almeno 30 minuti per permettere ai sapori di amalgamarsi.

Step 8

Servi fredda su un letto di insalata mista, farcita in foglie di lattuga croccanti, con fette di cetriolo o accompagnata da verdure crude per intingere. Conserva coperta in frigorifero fino a 3 giorni per la comodità della preparazione dei pasti.