

# 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 Dijione

**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

**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 sbucciarle 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.

## 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.