

# Risotto d'Orzo Perlato con Pollo e Funghi Selvatici

*Una rivisitazione del classico risotto a basso indice glicemico, realizzata con orzo perlato dal sapore nocciola, petto di pollo magro e funghi terosi per un'energia sostenuta senza picchi di glucosio.*

Preparazione: 10 min      Cottura: 50 min      Totale: 60 min      Porzioni: 4

**GL 8.3 / GI 25**

## Ingredienti

**provides fat to slow glucose absorption** burro

**heart-healthy monounsaturated fat** olio d'oliva

**low-GI aromatic vegetable** scalogni grandi, finemente affettati

**minimal glycemic impact** spicchio d'aglio, tritato

**lean protein slows carbohydrate absorption** petti di pollo senza pelle, tagliati a pezzi

**GI of 35, excellent low-glycemic grain choice** orzo perlato

**alcohol content is minimal after cooking** vino bianco secco

**very low GI, high fiber** funghi selvatici e funghi di castagno misti, tritati

**herb with no glycemic impact** foglie di timo fresco

**choose low-sodium variety** brodo di pollo caldo

**fat and protein help moderate glucose response** formaggio Parmigiano grattugiato

**optional garnish, negligible glycemic impact** erba cipollina fresca, tagliuzzata

**optional garnish** scaglie di Parmigiano

## Istruzioni

---

### Step 1

Scaldare il burro e l'olio d'oliva insieme in una pentola grande e pesante a fuoco medio fino a quando il burro si scioglie e inizia a formare una schiuma delicata.

### Step 2

Aggiungere gli scalogni finemente affettati e l'aglio tritato alla pentola con un pizzico di sale e pepe nero macinato fresco. Rosolare per circa 5 minuti, mescolando occasionalmente, fino a quando gli scalogni diventano traslucidi e fragranti ma non anneriti.

### Step 3

Aggiungere i pezzi di petto di pollo e cuocere per 2-3 minuti, girando occasionalmente, fino a quando il pollo è leggermente sigillato su tutti i lati ma non completamente cotto.

### Step 4

Aggiungere l'orzo perlato alla pentola e mescolare continuamente per circa 1 minuto per tostare leggermente i chicchi e ricoprirli con l'olio e il burro, il che aiuta a sviluppare un sapore nocciola.

### Step 5

Versare il vino bianco e mescolare costantemente fino a quando il liquido è quasi completamente assorbito dall'orzo, il che dovrebbe richiedere 2-3 minuti. Il vino aggiunge acidità che bilancia la ricchezza del piatto. Nota: L'alcol evaporerà completamente durante la cottura, lasciando solo il sapore con un contenuto di carboidrati trascurabile.

## **Step 6**

Aggiungere i funghi tritati e le foglie di timo fresco, mescolando per combinare. Versare circa tre quarti del brodo di pollo caldo (circa 750ml), riservando il resto per regolare la consistenza in seguito.

## **Step 7**

Ridurre il fuoco a basso e mantenere un leggero sobbollire per 40-45 minuti, mescolando ogni 5-7 minuti per evitare che si attacchi. L'orzo dovrebbe diventare tenero ma mantenere una piacevole consistenza, e il composto dovrebbe essere cremoso ma non acquoso.

Aggiungere brodo aggiuntivo se necessario se il risotto appare troppo secco durante la cottura.

## **Step 8**

Togliere la pentola dal fuoco e aggiungere il formaggio Parmigiano grattugiato mescolando fino a quando non si scioglie e si incorpora. Assaggiare e regolare il condimento con sale e pepe secondo le necessità. Servire immediatamente in ciotole riscaldate, guarnito con erba cipollina tagliuzzata e scaglie di Parmigiano aggiuntive se desiderato. Per un migliore controllo della glicemia, abbinare con un contorno di verdure verdi o insalata a foglia verde.