

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

logifoodcoach.com/recipes/risotto-orzo-perlato-pollo-funghi-selvatici

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.