

Riso Integrale Basmati a Basso Indice Glicemico con Frittata alle Erbe Aromatiche

Un vivace saltato in padella d'ispirazione asiatica con riso basmati integrale dal sapore di nocciola, verdure croccanti e delicate strisce di frittata al coriandolo per un controllo stabile della glicemia.

Preparazione: 15 min

Cottura: 30 min

Totale: 45 min

Porzioni: 4

GL 12.4 / GI 41

Ingredienti

Low GI (50-55) - excellent choice for blood sugar control riso basmati integrale

Heart-healthy monounsaturated fat olio di colza

Anti-inflammatory, supports insulin sensitivity zenzero fresco, grattugiato

May help regulate blood glucose spicchi d'aglio, finemente tritati

Low GI vegetable, adds fiber cipollotti, finemente affettati per il lungo

Low GI, high in fiber and B vitamins funghi shiitake, affettati

Medium GI when cooked, rich in beta-carotene carote, finemente affettate a bastoncini

Low GI, high in vitamin C peperone rosso, finemente affettato

logifoodcoach.com/recipes/riso-integrale-basmati-basso-indice-glicemico-frittata-erbe-aromatiche

Protein slows glucose absorption uova grandi, sbattute

Adds moisture to omelette latte scremato

Fresh herb, negligible glycemic impact coriandolo fresco, tritato, più un po' per guarnire

Use reduced-sodium version salsa di soia a basso contenuto di sodio

Healthy fat for flavor olio di sesamo tostato

Contains sugar - use sparingly or substitute with fresh chili marmellata di peperoncino

Adds protein, healthy fats, and minerals semi di sesamo tostati

Istruzioni

Step 1

Sciacqua accuratamente il riso basmati integrale sotto acqua fredda fino a quando l'acqua non scorre limpida. Cuoci secondo le indicazioni del pacchetto (tipicamente 25-30 minuti in acqua bollente), quindi scola bene e metti da parte. Sciacquare rimuove l'amido in eccesso e aiuta a ottenere una risposta glicemica più bassa.

Step 2

Mentre il riso cuoce, prepara tutte le verdure: grattugia lo zenzero, trita finemente l'aglio, affetta i cipollotti per il lungo in strisce sottili, affetta i funghi shiitake, taglia le carote a bastoncini sottili e affetta il peperone in strisce sottili. Avere tutto pronto assicura una cottura veloce e uniforme.

Step 3

Scalda 2 cucchiaini di olio di colza in un grande wok o padella a fuoco alto fino a quando non è tremolante. Aggiungi lo zenzero grattugiato e l'aglio tritato, mescolando costantemente per 1 minuto fino a quando non è fragrante ma non bruciato. Gli aromi infonderanno l'olio di sapore.

Step 4

Aggiungi tutte le verdure preparate — cipollotti, funghi shiitake, bastoncini di carota e strisce di peperone rosso — al wok caldo. Salta a fuoco alto per 3-4 minuti, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure non sono tenere e croccanti e leggermente annerite ai bordi. Mantienile in movimento per evitare che si brucino mantenendo la loro croccantezza.

Step 5

Mentre le verdure cuociono, sbatti insieme le uova, il coriandolo tritato e un pizzico di pepe nero in una ciotola. Scalda il restante 1 cucchiaino di olio di colza in una piccola padella antiaderente a fuoco medio-basso. Versa il composto di uova, mescola delicatamente una volta, quindi lascia cuocere indisturbato per 2-3 minuti fino a quando non è quasi cotto con solo un leggero tremolamento in cima.

Step 6

Capovolgi con cura la frittata usando un piatto grande o una spatola, e cuoci l'altro lato per 1-2 minuti fino a quando non è completamente cotta e leggermente dorata. Trasferisci su un tagliere e affetta in sottili nastri o strisce. Metti da parte per guarnire.

Step 7

Aggiungi il riso basmati cotto al wok con le verdure. Versa la salsa di soia, l'olio di sesamo tostato e la marmellata di peperoncino senza zucchero. Mescola tutto insieme a fuoco medio-alto per 2-3 minuti fino a quando il riso non è riscaldato e ben rivestito dai condimenti. Assaggia e regola i condimenti se necessario.

Step 8

Dividi il riso saltato in padella e le verdure tra quattro ciotole. Copri ogni porzione con i nastri di frittata, una spolverata di semi di sesamo tostati e foglie di coriandolo fresco. Per un controllo ottimale della glicemia, incoraggia i commensali a mangiare prima la frittata ricca di proteine e le verdure ricche di fibre, seguita dal riso.