

Insalata di Cavolfiore Arrostito e Riso Selvatico con Lenticchie

Una ciotola di cereali vibrante e ricca di fibre con cavolfiore arrostito e speziato, riso selvatico dal sapore di nocciola e lenticchie ricche di proteine—perfetta per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Preparazione: 20 min

Cottura: 40 min

Totale: 60 min

Porzioni: 12

GL 15.3 / GI 48

Ingredienti

Low GI vegetable, high in fiber cavolfiore, diviso in cimette

Healthy fat, slows glucose absorption olio d'oliva per arrostire

Antioxidant spice, no glycemic impact paprika

Wild rice lowers overall GI compared to white basmati alone miscela di riso basmati e riso selvatico

Low GI (29), high protein and fiber lenticchie Puy secche

Medium GI (64), use sparingly or reduce amount uvetta

Large handful, rich in antioxidants prezzemolo fresco, grossolanamente tritato

Large handful, aids digestion foglie di menta fresca, tritate

Vitamin C enhances nutrient absorption limoni, scorza e succo

Healthy monounsaturated fats olio d'oliva extra vergine per il condimento

Acidity helps lower glycemic response aceto di vino bianco

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 200°C (180°C ventilato/400°F/gas mark 6). Rivesti una grande teglia con carta da forno.

Step 2

Taglia il cavolfiore in cimette di dimensioni simili per un arrosto uniforme. Mettile in una ciotola grande, cospargi con 2 cucchiai di olio d'oliva e cospargere con paprika. Mescola bene finché tutte le cimette non sono uniformemente ricoperte di olio speziato.

Step 3

Distribuisci le cimette di cavolfiore in un unico strato sulla teglia preparata, assicurandoti che non si sovrappongano. Arrostisci per 35-40 minuti, girando una volta a metà cottura, finché non sono dorate ai bordi e tenere quando perforate con una forchetta. Togli dal forno e lascia raffreddare a temperatura ambiente.

Step 4

Mentre il cavolfiore si arrostisce, sciacqua il riso e le lenticchie insieme in un colino a maglie fini sotto acqua fredda corrente finché l'acqua non scorre limpida. Trasferisci in una grande pentola e aggiungi acqua in rapporto 2:1 (circa 1,2 litri di acqua per 600g di cereali e lenticchie combinate).

Step 5

Porta il riso e le lenticchie a ebollizione a fuoco alto, quindi riduci immediatamente a un leggero sobbollire. Copri con un coperchio aderente e cuoci per 25-30 minuti finché sia il riso che le lenticchie non sono teneri ma hanno ancora un leggero morso. Scola il liquido in eccesso e sciacqua sotto acqua fredda per fermare la cottura e raffreddare il composto.

Step 6

Prepara il condimento alle erbe frullando insieme la scorza di limone, il succo di limone, 8 cucchiai di olio d'oliva e aceto di vino bianco in una piccola ciotola. Condisci generosamente con sale marino e pepe nero macinato fresco a piacere.

Step 7

Trasferisci il composto di riso e lenticchie raffreddato in una grande ciotola da portata. Versa il condimento mentre i cereali sono ancora leggermente caldi per aiutarli ad assorbire i sapori. Aggiungi le cimette di cavolfiore arrostiti, l'uvetta (o il sostituto di noci), il prezzemolo tritato e le foglie di menta.

Step 8

Mescola tutto insieme delicatamente ma accuratamente, assicurandoti che il condimento rivesta tutti gli ingredienti uniformemente. Assaggia e regola il condimento se necessario. Servi a temperatura ambiente per il miglior sapore e una risposta glicemica ottimale. Questa insalata può essere preparata fino a 2 giorni prima e conservata coperta in frigorifero. Ogni porzione fornisce circa 1,5 tazze di insalata.