

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 arrostitire
- 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 di limone
- riso selvatico-lenticchie

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 arrostitimento uniforme. Mettile in una ciotola grande, cospargi con 2 cucchiaini di olio d'oliva e cospargere con paprika. Mescola bene finché tutte le cimette non sono uniformemente ricoperte di olio speziato.

Step 3

Distribuisce le cimette di cavolfiore in un unico strato sulla teglia preparata, assicurandoti che non si sovrappongano. Arrostitisci 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 arrostitisce, 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 cucchiaini 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 arrostate, 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.