

Tabbouleh di cavolfiore a basso indice glicemico con erbe fresche

Una versione amica della glicemia del tabbouleh tradizionale che usa il cavolfiore al posto del bulgur, ricca di erbe fresche, verdure croccanti e grassi sani.

Preparazione: 15 min

Totale: 15 min

Porzioni: 4

GL 1.8 / GI 24

Ingredienti

yields 3 cups cauliflower couscous; GI: 15 (very low); non-starchy vegetable base
cavolfiore piccolo, tagliato a cimette

GI: negligible; rich in vitamin K and antioxidants foglie e gambi teneri di prezzemolo fresco

GI: negligible; supports digestion and adds refreshing flavor foglie di menta fresca

GI: 15; mild allium flavor without blood sugar impact cipollotti, tritati

GI: negligible; supports insulin sensitivity spicchi d'aglio

GI: 15; low-sugar vegetable despite sweetness pomodori maturi, tritati finemente

GI: 15; high water content, minimal carbs cetriolo, tritato finemente

enhances flavors; use quality sea salt sale marino

GI: negligible; citric acid may help moderate glucose response succo di limone fresco

healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption olio extravergine d'oliva

Istruzioni

Step 1

Rimuovi le foglie esterne dal cavolfiore e taglia la testa in piccole cimette, scartando il torsolo spesso. Dovresti avere circa 3 tazze di cimette.

Step 2

Lavorando a lotti se necessario, aggiungi le cimette di cavolfiore a un robot da cucina. Aziona a impulsi 15-20 volte finché il cavolfiore non è scomposto in una consistenza molto fine, simile al couscous—molto più fine del tipico riso di cavolfiore. I pezzi dovrebbero assomigliare a pangrattato fine. Trasferisci il cavolfiore tritato in una grande ciotola.

Step 3

Senza lavare il robot da cucina, aggiungi le foglie e i gambi di prezzemolo, le foglie di menta, i cipollotti e gli spicchi d'aglio. Aziona a impulsi 10-15 volte finché tutte le erbe e gli aromi non sono tritati finemente in pezzi piccoli e uniformi. Raschia i lati se necessario.

Step 4

Aggiungi il trito di erbe alla ciotola con il couscous di cavolfiore. Usa una forchetta o le mani per mescolare tutto insieme, assicurandoti che le erbe siano distribuite uniformemente nel cavolfiore.

Step 5

Aggiungi i pomodori e il cetriolo tritati finemente alla ciotola. Incorporali delicatamente nel composto di cavolfiore ed erbe, facendo attenzione a non schiacciare le verdure.

Step 6

Cospargi il sale sull'insalata, poi irrorala con il succo di limone fresco e l'olio extravergine d'oliva. Mescola tutto accuratamente, assicurandoti che il condimento ricopra uniformemente tutti gli ingredienti.

Step 7

Copri la ciotola e lascia riposare il tabbouleh a temperatura ambiente per 10-15 minuti per permettere ai sapori di amalgamarsi e al cavolfiore di ammorbidente leggermente grazie ai succhi di limone e al sale. Assaggialo e aggiusta il condimento con sale o succo di limone aggiuntivo se desiderato.

logifoodcoach.com/recipes/tabbouleh-di-cavolfiore-a-basso-indice-glicemico-con-erbe-fresche

Step 8

Servi immediatamente a temperatura ambiente, oppure conserva in frigorifero fino a 3 giorni. Per una migliore gestione della glicemia, gusta questo come primo piatto prima di piatti principali ricchi di proteine, oppure abbinalo a pesce o pollo alla griglia per un pasto completo a basso indice glicemico.