

# 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 irrori 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 ai cavolfiore di ammorbidirsi leggermente grazie al succo di limone e al sale. Assaggia 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](https://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.