

# Tabbouleh di cavolfiore a basso indice glicemico con erbe fresche

*Una versione amica della glicemia del tradizionale tabbouleh che usa il cavolfiore al posto del bulgur, ricca di verdure ad alto contenuto di fibre ed erbe che stimolano il metabolismo.*

Preparazione: 15 min

Totale: 15 min

Porzioni: 4

**GL 1.9 / GI 24**

## Ingredienti

**Provides low-GI base instead of bulgur wheat; estimated GI: 15** cavolfiore piccolo, tagliato a cimette

**Rich in antioxidants that support insulin sensitivity; negligible glycemic impact** foglie e gambi teneri di prezzemolo fresco

**May help regulate blood sugar; contains compounds that improve glucose metabolism** foglie di menta fresca

**Low-GI allium vegetable; estimated GI: 15** cipollotti, tritati

**May improve insulin sensitivity and reduce fasting glucose** spicchi d'aglio, sbucciati

**Low-GI vegetable; estimated GI: 38; rich in lycopene** pomodori maturi, finemente tritati

**Very low-GI; high water content slows digestion; estimated GI: 15** cetriolo, finemente tritato

**No glycemic impact; enhances mineral absorption** sale marino

**Acidic component lowers overall glycemic response; estimated GI: 20** succo di limone fresco

[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)

**Healthy fat slows glucose absorption; no glycemic impact; choose cold-pressed** olio extravergine d'oliva

## Istruzioni

---

### Step 1

Dividi il cavolfiore in piccole cimette, rimuovendo i gambi più spessi. Lavorando a lotti se necessario, aggiungi le cimette al robot da cucina e aziona a impulsi 15-20 volte fino a quando il cavolfiore è ridotto in una consistenza molto fine, simile al couscous, molto più fine del normale riso di cavolfiore. I pezzi dovrebbero assomigliare a piccoli chicchi. Trasferisci il cavolfiore lavorato in una grande ciotola.

### Step 2

Senza lavare il robot da cucina, aggiungi le foglie e i gambi di prezzemolo fresco, le foglie di menta, gli spicchi d'aglio sbucciati e i cipollotti tritati. Aziona a impulsi 10-15 volte fino a quando tutte le erbe e gli aromi sono finemente tritati in pezzi piccoli e uniformi. Devono essere ben tritati ma non ridotti in purea.

### Step 3

Trasferisci il composto di erbe dal robot da cucina alla ciotola con il cavolfiore. Usa una forchetta o le mani per mescolare delicatamente e combinare il cavolfiore e le erbe, distribuendoli uniformemente.

### Step 4

Aggiungi i pomodori e il cetriolo finemente tritati alla ciotola. Le verdure dovrebbero essere tagliate a dadini piccoli e uniformi, circa delle dimensioni dei chicchi di cavolfiore, per ottenere la migliore consistenza e presentazione.

### Step 5

Cospargi il sale uniformemente sull'insalata, poi versa il succo di limone fresco e l'olio extravergine d'oliva sopra. Usando un cucchiaino grande o le mani, mescola tutto accuratamente, assicurandoti che il condimento ricopra uniformemente tutte le verdure e le erbe.

## Step 6

Lascia riposare il tabbouleh a temperatura ambiente per 10-15 minuti prima di servire. Questo periodo di riposo permette al cavolfiore di assorbire il condimento e ai sapori di amalgamarsi magnificamente. L'acidità del succo di limone ammorbidirà leggermente le verdure crude.

## Step 7

Assaggia e aggiusta il condimento se necessario, aggiungendo più sale, succo di limone o olio d'oliva a tuo piacimento. Servi immediatamente a temperatura ambiente, oppure conserva in frigorifero fino a 3 giorni. Per una migliore gestione della glicemia, abbina a una fonte proteica e mangia le verdure per prime prima di qualsiasi componente del pasto più ricco di carboidrati.