

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

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 cucchiaio 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.