

Verdure al peperoncino e aglio

Un vivace saltato di verdure amico della glicemia, ricco di verdure a foglia verde ad alto contenuto di fibre, aglio aromatico e un tocco di peperoncino—pronto in soli 20 minuti.

Preparazione: 10 min

Cottura: 10 min

Totale: 20 min

Porzioni: 4

GL 2.4 / GI 17

Ingredienti

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats spray da cucina a basso contenuto calorico

spicchi d'aglio, affettati sottilmente

peperoncini rossi, privati dei semi e tritati grossolanamente

cipolla rossa, affettata sottilmente

peperoni verdi, privati dei semi e tritati grossolanamente

broccoli a gambo lungo, puliti

cavolo riccio, tritato grossolanamente

succo di limone non trattato

Istruzioni

Step 1

Prepara tutte le verdure prima di iniziare a cucinare. Affetta sottilmente gli spicchi d'aglio, toglie i semi e trita grossolanamente i peperoncini rossi, affetta sottilmente la cipolla rossa e trita grossolanamente i peperoni verdi a pezzi.

Step 2

Pulisci i broccoli a gambo lungo tagliando le estremità più dure, poi trita grossolanamente il cavolo riccio a pezzi gestibili. Spremi il limone e metti da parte. Misura 100ml d'acqua e tienila pronta.

Step 3

Scalda una grande padella antiaderente o un wok a fuoco medio-alto. Spruzza 2-3 volte lo spray da cucina a basso contenuto calorico per rivestire uniformemente la superficie.

Step 4

Aggiungi l'aglio affettato e i peperoncini tritati nella padella calda. Salta per circa 1 minuto finché diventano profumati e l'aglio inizia appena a dorarsi, facendo attenzione a non bruciarli.

Step 5

Aggiungi la cipolla rossa affettata, i peperoni verdi tritati e i broccoli puliti nella padella insieme a 100ml d'acqua. Salta per 2-3 minuti, mescolando frequentemente, finché le verdure iniziano ad ammorbidirsi ma mantengono ancora un po' di croccantezza.

Step 6

Unisci il cavolo riccio tritato e continua a cuocere per altri 2 minuti, mescolando continuamente, finché il cavolo non appassisce e diventa verde brillante mantenendo la sua consistenza.

Step 7

Condisci le verdure leggermente con pepe nero macinato fresco a piacere. Spremi il succo di limone fresco sulle verdure e mescola un'ultima volta per distribuire uniformemente.

Step 8

Trasferisci subito in un piatto da portata e gusta caldo. Per una gestione ottimale della glicemia, servi questo piatto come primo corso del pasto o insieme a una fonte di proteine magre come pesce o pollo alla griglia.