

Insalata di tre fagioli a basso indice glicemico con vinaigrette alle erbe

Un mix di fagioli ricco di fibre condito con una vinaigrette saporita che mantiene stabile la glicemia e offre un gusto soddisfacente per le riunioni estive.

Preparazione: 15 min

Totale: 45 min

Porzioni: 5

GL 6.5 / GI 50

Ingredienti

Low GI (24), excellent fiber source fagioli borlotti, scolati e sciacquati

Low GI (31), creamy texture fagioli cannellini, scolati e sciacquati

Very low GI, adds crunch fagiolini surgelati, scongelati

Contains quercetin for blood sugar support cipolla rossa, tagliata finemente a dadini

Antioxidant-rich herb prezzemolo fresco, tritato

May improve insulin sensitivity aceto di mele

Healthy fats slow glucose absorption olio extravergine d'oliva

REDUCED from original - consider erythritol or stevia for zero glycemic impact dolcificante granulare o zucchero

sale marino fino

pepe nero macinato fresco

Adds tang without sugar senape di Dijione

logifoodcoach.com/recipes/Insalata-di-tre-fagioli-a-basso-indice-glicemico-con-vinaigrette-alle-erbe

Istruzioni

Step 1

Apri entrambe le scatole di fagioli borlotti e cannellini. Versali in un colino a maglie fini e sciacqua accuratamente sotto acqua corrente fredda per 30 secondi per rimuovere sodio e amido in eccesso. Scola completamente e trasferisci in una ciotola capiente.

Step 2

Se usi fagiolini surgelati, mettili in uno scolapasta e fai scorrere acqua fresca finché non sono completamente scongelati, oppure lasciali a temperatura ambiente per 20 minuti. Asciuga con carta da cucina per rimuovere l'umidità in eccesso, quindi aggiungi alla ciotola con gli altri fagioli.

Step 3

Sbuccia e affetta finemente la cipolla rossa, quindi immersi le fette in una piccola ciotola piena di acqua ghiacciata. Lascia in ammollo per 5 minuti per attenuare il sapore pungente e migliorare la digeribilità. Scola bene, asciuga e taglia finemente a dadini. Aggiungi al mix di fagioli.

Step 4

Sciacqua il prezzemolo fresco sotto acqua fredda e scuoti per asciugare. Rimuovi le foglie dai gambi e trita grossolanamente fino ad ottenere circa 60 ml. Aggiungi il prezzemolo tritato alla ciotola con i fagioli e la cipolla.

Step 5

In una ciotolina separata o in un barattolo con coperchio, unisci l'aceto di mele, l'olio d'oliva, il dolcificante, il sale, il pepe nero e la senape di Digione. Sbatti energicamente per 30 secondi finché il condimento non è completamente emulsionato e leggermente addensato, oppure agita nel barattolo chiuso finché non è ben amalgamato.

Step 6

Versa il condimento preparato sul mix di fagioli. Usando un cucchiaio grande o una spatola, mescola delicatamente tutto insieme finché tutti gli ingredienti non sono uniformemente ricoperti dalla vinaigrette. Fai attenzione a non schiacciare i fagioli.

Step 7

Copri la ciotola ermeticamente con pellicola trasparente o trasferisci in un contenitore ermetico. Metti in frigorifero per almeno 30 minuti e fino a 24 ore per permettere ai sapori di amalgamarsi e ai fagioli di assorbire il condimento. Mescola bene prima di servire, assaggia e aggiusta il condimento se necessario. Servi fredda come contorno o pranzo leggero abbinato a proteine magre per un equilibrio glicemico ottimale.