

# Insalata di Vermicelli di Riso e Gamberi Vietnamita a Basso Indice Glicemico

*Un'insalata rinfrescante d'ispirazione asiatica con gamberi succulenti, verdure croccanti e vermicelli di riso conditi con un dressing al lime piccante—perfetto per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.*

Preparazione: 15 min

Cottura: 7 min

Totale: 22 min

Porzioni: 2

**GL 12.5 / GI 55**

## Ingredienti

**Medium GI (56-69) - portion controlled for glycemic management** vermicelli di riso secchi

**Low GI, high in fiber and beta-carotene** carote piccole, tagliate a bastoncini sottili

**Low GI, adds flavor without affecting blood sugar** cipollotti, affettati sottilmente

**May support healthy glucose metabolism** coriandolo fresco, tritato

**Aromatic herb with minimal glycemic impact** foglie di menta fresca, tritate

**High protein, zero GI - helps stabilize blood sugar** gamberi cotti al peperoncino, lime e coriandolo

**Negligible glycemic impact** salsa di soia a ridotto contenuto di sale

**Adds umami depth without affecting glucose** salsa di pesce

**High GI - minimal amount used, consider reducing further or substituting with stevia**  
zucchero di canna chiaro e morbido

---

**Low GI, vitamin C rich, enhances flavor naturally** lime, scorza e succo

## Istruzioni

---

### Step 1

Portate a ebollizione un bollitore d'acqua. Mettete i vermicelli di riso secchi in una grande ciotola resistente al calore e versate l'acqua bollente su di essi, assicurandovi che siano completamente immersi.

### Step 2

Lasciate i vermicelli in ammollo per 5-7 minuti secondo le indicazioni sulla confezione finché non siano teneri ma ancora leggermente sodi. Scolate i vermicelli in un colino e sciacquate immediatamente sotto acqua fredda corrente per fermare la cottura e rimuovere l'amido in eccesso. Questo passaggio di raffreddamento aiuta ad abbassare l'impatto glicemico creando amido resistente.

### Step 3

Mentre i vermicelli sono in ammollo, preparate le verdure. Pelate le carote e affettatele a bastoncini sottili lunghi circa 5cm. Pulite e affettate sottilmente i cipollotti in diagonale. Tritate grossolanamente il coriandolo e le foglie di menta, tenendone alcuni interi per la guarnizione se desiderato.

### Step 4

In una piccola ciotola, preparate il dressing sbattendo insieme la salsa di soia, la salsa di pesce, lo zucchero di cocco, la scorza di lime e il succo di lime finché lo zucchero non si dissolva completamente. Lo zucchero di cocco fornisce dolcezza delicata con un impatto glicemico inferiore rispetto allo zucchero normale. Assaggiate e regolate il condimento se necessario, aggiungendo più succo di lime per acidità o un pizzico di stevia se desiderate dolcezza aggiuntiva senza influenzare la glicemia.

### Step 5

Trasferite i vermicelli raffreddati e scolati in una grande ciotola da portata. Aggiungete i bastoncini di carota, i cipollotti affettati, il coriandolo tritato e le foglie di menta ai vermicelli.

## Step 6

Aggiungete i gamberi cotti con la loro marinata al peperoncino, lime e coriandolo al miscuglio di vermicelli e verdure. I gamberi dovrebbero essere a temperatura ambiente o freddi.

## Step 7

Versate il dressing preparato su tutta l'insalata. Usando pinze o due cucchiai grandi, mescolate tutto insieme accuratamente, assicurandovi che il dressing rivesta uniformemente tutti i vermicelli, le verdure e i gamberi.

## Step 8

Dividete l'insalata tra due ciotole da portata o contenitori per il meal prep. Per una gestione ottimale della glicemia, mangiate prima le verdure e i gamberi, poi i vermicelli. Questa sequenza alimentare aiuta a rallentare l'assorbimento dei carboidrati. Questa insalata può essere gustata immediatamente o refrigerata fino a 24 ore—i sapori si svilupperanno meravigliosamente mentre riposa.