

Fettuccine integrali a basso indice glicemico con bietole e funghi saltati

Un piatto di pasta italiano amico della glicemia con bietole ricche di nutrienti, funghi terrosi e fettuccine integrali per energia sostenuta senza picchi glicemici.

Preparazione: 15 min

Cottura: 20 min

Totale: 35 min

Porzioni: 4

GL 15.6 / GI 35

Ingredienti

Healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption olio extravergine d'oliva

Lower GI than onions, adds sweet depth scalogni, tritati finemente

May improve insulin sensitivity spicchi d'aglio, affettati sottilmente

Low GI, high in beta-glucans for blood sugar control funghi cremini o champignon, affettati

Rich in magnesium and alpha-lipoic acid for glucose metabolism bietole fresche, senza gambi, foglie tagliate a pezzi di 2-3 cm

GI: 37-42, significantly lower than white pasta (GI: 58-65) fettuccine integrali, crude

Contains piperine which may enhance nutrient absorption pepe nero macinato fresco

Protein and fat help blunt glucose response parmigiano grattugiato fresco

Istruzioni

Step 1

Porta a ebollizione una pentola grande d'acqua per la pasta. Nel frattempo, prepara tutte le verdure: trita finemente gli scalogni, affetta sottilmente gli spicchi d'aglio e i funghi, e taglia grossolanamente le foglie di bietola a pezzi di dimensioni adatte, scartando i gambi duri.

Step 2

Scalda l'olio d'oliva in una padella grande e profonda a fuoco medio fino a quando non diventa lucido. Aggiungi gli scalogni tritati e falli rosolare per 2-3 minuti fino a quando diventano traslucidi e profumati, mescolando occasionalmente per evitare che si dorino.

Step 3

Aggiungi l'aglio affettato e i funghi alla padella. Continua a rosolare per 4-5 minuti, mescolando frequentemente, fino a quando i funghi rilasciano la loro umidità e iniziano a dorarsi sui bordi. Le verdure dovrebbero essere tenere e aromatiche.

Step 4

Aggiungi le fettuccine integrali all'acqua bollente e cuoci per 10-12 minuti fino a quando sono al dente, seguendo le indicazioni sulla confezione. Prima di scolare, riserva 1/4 di tazza dell'acqua di cottura della pasta in un misurino: questo aiuterà a creare una salsa vellutata.

Step 5

Mentre la pasta cuoce, aggiungi tutte le bietole tagliate alla padella con il composto di funghi. Riduci il fuoco a medio-basso e copri la padella. Cuoci per 3 minuti, poi usa delle pinze per girare le bietole, spostando le foglie appassite in alto e quelle crude in basso. Copri e cuoci per altri 3 minuti fino a quando tutte le foglie sono completamente appassite e tenere. Condisci con sale marino.

Step 6

Scola bene la pasta cotta in uno scolapasta e rimettila nella pentola vuota. Aggiungi il composto di bietole e funghi saltati insieme all'acqua di cottura riservata. Mescola tutto vigorosamente per 1-2 minuti fino a quando la pasta è uniformemente ricoperta e la salsa aderisce alle tagliatelle.

Step 7

Dividi la pasta in quattro ciotole poco profonde riscaldate. Guarnisci ogni porzione con una generosa macinata di pepe nero fresco e 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato. Servi immediatamente mentre è caldo.

Step 8

Per un controllo ottimale della glicemia, mangia prima le verdure e le bietole, poi la pasta. Questa sequenza alimentare può ridurre i picchi di glucosio dopo i pasti fino al 73% rispetto a mangiare prima la pasta. Considera di aggiungere pollo alla griglia, pesce bianco o fagioli cannellini per moderare ulteriormente la risposta glicemica.