

Verdure grigliate al balsamico con marinata alle erbe

Verdure grigliate colorate marine in una miscela di aceto balsamico ed erbe senza zucchero. Questo contorno a basso indice glicemico è ricco di fibre e antiossidanti per una glicemia stabile.

Preparazione: 10 min Cottura: 15 min Totale: 30 min Porzioni: 4

GL 2.6 / GI 18

Ingredienti

Low GI vegetable, high in fiber and water content zucchine medie, tagliate a pezzi

Contains chromium which may help regulate blood sugar cipolla rossa, tagliata ad anelli

Rich in vitamin C, very low glycemic impact peperone, privato dei semi e tagliato a strisce

Extremely low carb, provides B vitamins for glucose metabolism funghi, tagliati a metà

Low GI despite natural sugars, high in fiber pomodorini ciliegini o datterini

Very low carb and calorie, excellent for blood sugar control melanzana, tagliata a pezzi

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption olio extravergine d'oliva

Natural sweetness without added sugar, may improve insulin sensitivity aceto balsamico

May help lower blood sugar levels aglio in polvere

Anti-inflammatory herb with minimal glycemic impact basilico secco

Acidic component helps lower overall glycemic response succo di limone fresco

sale marino

Contains piperine which may enhance nutrient absorption pepe nero, macinato fresco

Istruzioni

Step 1

Prepara tutte le verdure lavandole e tagliandole in pezzi uniformi: taglia le zucchine a mezzelune, taglia la cipolla rossa ad anelli spessi, rimuovi i semi dal peperone e taglialo a strisce, taglia i funghi a metà, lascia i pomodorini interi e taglia la melanzana a cubetti. Dimensioni uniformi garantiscono una cottura omogenea.

Step 2

Preriscalda la griglia a fuoco medio-alto (circa 200°C). Se usi una griglia a gas, preriscalda per 10-15 minuti con il coperchio chiuso. Per il carbone, aspetta che le braci siano coperte di cenere bianca.

Step 3

Mentre la griglia si scalda, prepara la marinata al balsamico ed erbe mescolando insieme olio d'oliva, aceto balsamico, aglio in polvere, basilico secco, succo di limone fresco, sale e pepe nero in una piccola ciotola o barattolo. Metti da parte per permettere ai sapori di amalgamarsi.

Step 4

Disponi le verdure su un cestello per griglia o una piastra per evitare che i pezzi più piccoli cadano attraverso le griglie. In alternativa, infila i pezzi più grandi su spiedini. Posiziona le verdure direttamente sulle griglie preriscaldate.

Step 5

Griglia le verdure per 6-8 minuti per lato, girandole una volta, finché non sviluppano belle striature carbonizzate e una leggera caramellizzazione. Controlla attentamente—vuoi verdure croccanti e tenere con un sapore affumicato, non molli. Melanzane e zucchine cuoceranno più velocemente, mentre le cipolle potrebbero aver bisogno di un minuto in più.

Step 6

Trasferisci immediatamente tutte le verdure grigliate in una grande ciotola da portata. Versa la marinata al balsamico preparata sulle verdure calde e mescola delicatamente per ricoprirle uniformemente, assicurandoti che ogni pezzo sia avvolto dal condimento alle erbe.

Step 7

Lascia riposare le verdure per 5-10 minuti a temperatura ambiente in modo che assorbano i sapori della marinata. Il calore residuo aiuterà le verdure ad assorbire il condimento aromatico e acidulo. Servi tiepide o a temperatura ambiente come contorno o su un letto di insalata mista per un pasto completo a basso indice glicemico.