

Bowl di riso selvatico e verdure di radice arrosto con pollo alle erbe a basso indice glicemico

Un piatto unico ricco di nutrienti con riso selvatico, verdure arrosto e pollo magro, pensato per mantenere stabile la glicemia offrendo un sapore appagante.

Preparazione: 20 min Cottura: 55 min Totale: 75 min Porzioni: 4

GL 12.5 / GI 32

Ingredienti

healthy monounsaturated fat to slow glucose absorption olio di canola, diviso

moderate GI when cooked with fat and protein carote, affettate

low GI, adds flavor without spiking blood sugar cipolla gialla, tagliata a dadini

negligible carbs, adds umami and satiety funghi freschi, affettati

antioxidant-rich herb prezzemolo fresco, tritato

GI 45-57, excellent low-glycemic grain choice riso selvatico crudo

omega-3 fats slow glucose absorption noci, tritate

may improve insulin sensitivity pepe nero macinato fresco

provides flavor without added sodium brodo di pollo senza sale aggiunto

lean protein stabilizes blood sugar petti di pollo senza pelle e disossati

moderate GI, rich in nitrates for circulation barbabietole rosse, tagliate a dadini

moderate GI, high in fiber and vitamin A zucca butternut, sbucciata e tagliata a dadini

negligible carbs, mineral-rich foglie di barbabietola, tritate

may improve insulin sensitivity aceto balsamico

use unsweetened to minimize sugar impact mirtilli rossi essiccati, non zuccherati

Istruzioni

Step 1

Metti una casseruola capiente sul fuoco medio e aggiungi 1 cucchiaino di olio di canola. Una volta che inizia a brillare, aggiungi le carote affettate, la cipolla a dadini, i funghi e il prezzemolo tritato. Rosola le verdure per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le cipolle diventano traslucide e iniziano a sviluppare bordi dorati.

Step 2

Aggiungi il riso selvatico, le noci tritate, il pepe nero, 0,5 cucchiaino di sale marino e il brodo di pollo alle verdure rosolate. Mescola per amalgamare, poi aumenta il fuoco per portare il composto a ebollizione. Una volta che bolle, riduci il fuoco al minimo, copri con un coperchio ben aderente e cuoci a fuoco lento per 40-45 minuti finché il riso selvatico è tenero e ha assorbito la maggior parte del liquido. Togli dal fuoco e lascia riposare coperto per 5 minuti.

Step 3

Mentre il riso cuoce, prepara la crosta alle erbe unendo il timo secco, il rosmarino secco e i restanti 0,25 cucchiaini di sale marino in una ciotolina. Asciuga i petti di pollo con carta da cucina e strofinali dappertutto con il mix di erbe. Scalda 1 cucchiaino dell'olio di canola rimanente in una padella capiente a fuoco medio-alto. Metti i petti di pollo conditi nella padella calda e rosola per 5-6 minuti per lato finché sono dorati e la temperatura interna raggiunge i 75°C. Trasferisci il pollo cotto su un tagliere, copri con un foglio di alluminio e lascia riposare per 5 minuti prima di affettare.

Step 4

Usando la stessa padella con i sughi saporiti del pollo, aggiungi il restante cucchiaio di olio di canola insieme alle barbabietole e alla zucca butternut tagliate a dadini. Cuoci a fuoco medio per 15-20 minuti, mescolando ogni 3-4 minuti, finché la zucca sviluppa bordi caramellati e entrambe le verdure sono tenere. Gli zuccheri naturali creeranno una bella glassa sul fondo della padella.

Step 5

Aggiungi le foglie di barbabietola tritate, l'aceto balsamico e i mirtilli rossi essiccati non zuccherati alle verdure arrosto. Mescola per 1-2 minuti finché le foglie appassiscono e diventano tenere. Aggiungi il composto di riso selvatico cotto alla padella e mescola tutto insieme delicatamente, raschiando i pezzi caramellati dal fondo per incorporare quei sapori in tutto il piatto.

Step 6

Dividi il composto di verdure e riso in modo uniforme tra quattro ciotole, circa 300 g a porzione. Affetta i petti di pollo riposati in diagonale a strisce di un centimetro e disponili sopra ogni ciotola, distribuendo circa 170 g di pollo a porzione. Per un controllo glicemico ottimale, mangia prima il pollo e le verdure, poi finisci con il riso selvatico. Servi immediatamente ancora caldo.