

Tofu strapazzato a basso indice glicemico con verdure in Instant Pot

Una colazione ricca di proteine e amica della glicemia, pronta in 20 minuti. Ricca di fibre grazie alle verdure e ai pomodori, questo piatto salato ti mantiene sazio a lungo.

Preparazione: 10 min

Cottura: 12 min

Totale: 22 min

Porzioni: 4

GL 5.1 / GI 21

Ingredienti

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption olio extravergine d'oliva

Low GI vegetable, adds flavor and fiber cipolla rossa o gialla media, tagliata a cubetti

High-fiber leafy green with minimal glycemic impact cavolo riccio surgelato

Low GI, rich in fiber and lycopene pomodori tritati in scatola

High protein, zero glycemic impact, excellent for blood sugar stability blocco di tofu super compatto

Adds B-vitamins and savory flavor without affecting blood sugar lievito alimentare in scaglie

Zero glycemic impact spice paprika affumicata

May help improve insulin sensitivity aglio in polvere

Use less if sodium sensitive sale marino

Anti-inflammatory properties, adds golden color curcuma in polvere

Enhances turmeric absorption pepe nero macinato fresco

Prevents scorching during pressure cooking acqua filtrata o brodo vegetale

Istruzioni

Step 1

Seleziona la funzione Rosolare sulla tua Instant Pot e lascia riscaldare per un minuto. Versa l'olio d'oliva e fallo girare per rivestire il fondo della pentola. Questo grasso sano aiuterà a rallentare l'assorbimento del glucosio dall'intero pasto.

Step 2

Aggiungi la cipolla tagliata a cubetti e il cavolo riccio surgelato direttamente nell'olio riscaldato. Rosola per circa 3 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le cipolle diventano traslucide e il cavolo riccio inizia a scongelarsi. Le fibre di queste verdure aiuteranno a moderare la risposta glicemica.

Step 3

Versa i pomodori tritati e continua a rosolare per un altro minuto, mescolando costantemente per evitare che si attacchino. I pomodori aggiungono licopene e ulteriori fibre mantenendo il carico glicemico complessivo molto basso.

Step 4

Usando le mani, sbriciola l'intero blocco di tofu super compatto direttamente nell'Instant Pot, rompendolo in piccoli pezzi delle dimensioni di uova strapazzate. Il tofu fornisce proteine complete senza alcun impatto sui livelli di glucosio nel sangue.

Step 5

Aggiungi il lievito alimentare, la paprika affumicata, l'aglio in polvere, il sale marino, la curcuma e il pepe nero nella pentola. Versa l'acqua o il brodo vegetale e mescola tutto accuratamente finché le spezie non sono distribuite uniformemente nel composto.

Step 6

Premi Annulla per interrompere la funzione Rosolare. Fissa il coperchio dell'Instant Pot e gira la valvola di pressione sulla posizione Chiusura. Seleziona Cottura a pressione (o Manuale) ad alta pressione e imposta il timer per 3 minuti. La pentola impiegherà circa 8-10 minuti per raggiungere la pressione.

Step 7

Quando il ciclo di cottura è completato e l'Instant Pot emette un segnale acustico, sposta immediatamente la valvola di pressione su Sfiato per eseguire un rilascio rapido. Una volta che tutto il vapore è fuoriuscito e la valvola galleggiante si è abbassata, apri con attenzione il coperchio lontano dal viso.

Step 8

Assaggia il tofu strapazzato e regola i condimenti con sale e pepe aggiuntivi secondo necessità. Puoi servirlo con il liquido di cottura saporito per nutrienti extra, usare un mestolo forato per scolare un po' di liquido, oppure tornare alla modalità Rosolare per 2-3 minuti per ridurre il liquido. Per un controllo ottimale della glicemia, accompagna con fette di avocado e mangia prima le verdure, poi eventuali contorni a base di cereali.