

# 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.