

# Insalata africana kachumbari a basso indice glicemico

*Una vivace insalata est-africana di pomodori e cetrioli con impatto minimo sulla glicemia. Verdure fresche, limone frizzante e coriandolo aromatico creano un contorno perfetto a basso IG.*

Preparazione: 15 min

Totale: 15 min

Porzioni: 2

**GL 3.5 / GI 32**

## Ingredienti

**Low GI (38), rich in lycopene and fiber** pomodori medi maturi, tagliati a dadini

**Low GI (10), contains quercetin for insulin sensitivity** cipolla rossa media, tagliata finemente a dadini

**Very low GI (15), high water content slows digestion** cetriolo medio, tagliato a dadini

**Very low GI (15), rich in vitamin C and fiber** peperone giallo medio, tagliato a dadini

**Acidity lowers glycemic response of entire meal** succo di limone fresco

**Enhances flavor without affecting blood sugar** sale marino

**May boost metabolism and insulin sensitivity** peperoncino di Cayenna

**Antioxidants support metabolic health** foglie di coriandolo fresco, tritate

# Istruzioni

---

## Step 1

Prepara il tuo spazio di lavoro lavando tutte le verdure accuratamente sotto acqua corrente fredda. Asciuga i pomodori, il cetriolo e il peperone con un canovaccio pulito. Questo assicura che la tua insalata rimanga croccante e rimuove eventuali contaminanti superficiali.

## Step 2

Taglia la cipolla rossa a dadini piccoli e uniformi di circa mezzo centimetro. Metti la cipolla tritata in una ciotola di acqua fredda e lasciala in ammollo per 10-15 minuti. Questo passaggio rimuove i composti solforati pungenti che possono irritare il palato preservando la benefica quercetina della cipolla e la sua consistenza croccante.

## Step 3

Mentre le cipolle sono in ammollo, taglia i pomodori a cubetti di circa un centimetro, scartando le estremità del picciolo. Taglia il cetriolo in pezzi di dimensioni simili, lasciando la buccia per avere fibre extra. Rimuovi i semi e la membrana bianca dal peperone, poi taglialo a dadini piccoli che corrispondano alle altre verdure.

## Step 4

Stacca le foglie di coriandolo dai gambi e tritale grossolanamente. I gambi possono essere compostati o conservati per il brodo, ma le foglie tenere forniscono il miglior sapore e i migliori benefici nutrizionali per questa insalata.

## Step 5

Scola bene le cipolle in ammollo e asciugale tamponando. In una grande ciotola, unisci i pomodori a dadini, le cipolle scolate, il cetriolo e il peperone. Mescola delicatamente per distribuire le verdure uniformemente senza schiacciare i pomodori.

## Step 6

Aggiungi il sale marino e il peperoncino di Cayenna al mix di verdure. Mescola di nuovo per assicurarti che i condimenti ricoprano tutti gli ingredienti. Il sale inizierà a estrarre i succhi naturali dai pomodori, creando un condimento leggero.

## **Step 7**

Spremi il succo di limone fresco sull'insalata e aggiungi il coriandolo tritato. Mescola tutto insieme un'ultima volta. Il succo di limone non solo aggiunge un sapore fresco ma aiuta anche a conservare le verdure e abbassa la risposta glicemica complessiva del tuo pasto. Servi immediatamente per la migliore consistenza, oppure conserva in frigorifero fino a 2 ore. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia questa insalata prima delle porzioni di proteine e cereali.