

# Linguine integrali mediterranee con ceci e verdure pepate

*Un piatto di pasta ricco di fibre e amico della glicemia che combina cereali integrali dal sapore di nocciola, ceci proteici e rucola vivace in una salsa piccante al limone e aglio.*

Preparazione: 10 min

Cottura: 15 min

Totale: 25 min

Porzioni: 4

**GL 23.3 / GI 30**

## Ingredienti

**Low GI alternative to white pasta, provides sustained energy** linguine integrali

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

**Low GI vegetables, high in fiber and antioxidants** peperoni misti e cipolle, tritati

**Minimal glycemic impact, supports metabolic health** spicchi d'aglio, tritati

**Very low GI (28), excellent protein and fiber source** ceci senza sale, scolati

**No glycemic impact, may boost metabolism** peperoncino in scaglie

**Acidity lowers glycemic response of the meal** limone fresco, succo e scorza

**Protein and fat help stabilize blood sugar** parmigiano grattugiato fresco

**Virtually zero glycemic impact, nutrient-dense greens** rucola fresca, tritata grossolanamente

# Istruzioni

---

## Step 1

Porta a ebollizione una pentola grande d'acqua. Aggiungi le linguine integrali e cuoci per 5 minuti fino a quando sono parzialmente tenere. Prima di scolare, riserva 2 tazze dell'acqua di cottura amidacea in una caraffa resistente al calore. Scola la pasta e metti da parte.

## Step 2

Mentre la pasta cuoce, scalda l'olio d'oliva in una grande padella profonda o saltapasta a fuoco medio. Aggiungi i peperoni e le cipolle tritati, mescolando occasionalmente per circa 3 minuti fino a quando iniziano ad ammorbidente e diventare profumati.

## Step 3

Aggiungi l'aglio tritato alle verdure e cuoci per 30 secondi, mescolando costantemente per evitare che bruci, fino a quando l'aglio diventa aromatico e leggermente dorato.

## Step 4

Aggiungi i ceci scolati, il peperoncino in scaglie, la scorza di limone e il succo di limone fresco nella padella. Mescola tutto insieme per combinare i sapori e cuoci per 2 minuti per scaldare i ceci.

## Step 5

Trasferisci le linguine parzialmente cotte nella padella insieme a 1 tazza dell'acqua di cottura riservata. Aumenta il fuoco a medio-alto e cuoci per 5-6 minuti, mescolando frequentemente, fino a quando la pasta raggiunge la consistenza al dente e il liquido si riduce per creare una salsa leggera che avvolge gli ingredienti. Aggiungi altra acqua di cottura se necessario per mantenere una consistenza setosa.

## Step 6

Togli completamente la padella dal fuoco. Aggiungi immediatamente il parmigiano grattugiato e la rucola tritata, mescolando vigorosamente con le pinze fino a quando il formaggio si scioglie nella salsa e la rucola appassisce dal calore residuo, circa 1-2 minuti. Condisci con sale marino e pepe nero macinato fresco a piacere.

---

## **Step 7**

Assaggia e aggiusta il condimento se necessario. Dividi in quattro ciotole poco profonde e servi immediatamente mentre è caldo. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia prima i ceci e le verdure, poi goditi la pasta. Questa sequenza alimentare può aiutare a minimizzare i picchi di glucosio.