

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 ammorbidirsi 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.